Simone Aliprandi

CRONACHE DALLA RADURA

Riflessioni ed esperienze sulla complessità delle relazioni di coppia

Ledizioni

The Innovative LEDIpublishing Company

Cronache dalla radura

Riflessioni ed esperienze sulla complessità delle relazioni di coppia

Simone Aliprandi

Ledizioni

Indice

Ogni fine è un nuovo inizio

Presentazione

Il libro che state per leggere vuole approfondire il tema delle relazioni di coppia in età adulta e dei vari livelli di complessità con cui esse si scontrano. Queste pagine sono il frutto di anni e anni di riflessioni, letture, attività di autoanalisi e, come d'altronde già si può dedurre dal sottotitolo, è basato più sulle esperienze personali (mie e di persone a me vicine) che sulla sistematicità teorica.

Il libro tratta argomenti strettamente legati alla psiche e alla vita sociale, ma non vuole essere un saggio di psicologia o di sociologia; anche perché non è scritto né da uno psicologo né da un sociologo, bensì da qualcuno che semplicemente ha un certo spirito di osservazione su questi temi e che, aiutandosi con specifiche letture, ha cercato di dare una struttura organica alle sue riflessioni.

Nella scrittura e nella strutturazione dell'opera ho utilizzato le tecniche argomentative che ho acquisito con i miei studi dottorali e il mio lavoro di divulgatore/formatore, anche se le riflessioni qui esposte non hanno alcuna pretesa di essere verità assolute e tanto meno "scientifiche" (per quanto si possa parlare di "scienza" su questi argomenti). Troverete più domande aperte che risposte; non a caso alcuni paragrafi hanno un punto interrogativo nel titolo. Non troverete soluzioni ai problemi sollevati ma più che altro troverete un'analisi di tali problemi; d'altro canto ho sempre creduto che già scomporre e analizzare un problema sia un passo importante verso il raggiun-

gimento di una soluzione. Non troverete teorie rivoluzionarie e raffinate elucubrazioni metafisiche, ma troverete più che altro vissuti personali, miei e di coloro che mi ha raccontato la loro storia.

Confido comunque che seguire le mie argomentazioni e lasciarvi guidare nella metafora che propongo possa generare utili spunti di riflessione e di autoanalisi e che così voi lettori, rivedendo voi stessi negli esempi e negli scenari che descrivo, riusciate a trovare, ognuno secondo le proprie corde, qualche utile argomento per la crescita personale e per l'ulteriore approfondimento.

Il libro parte da due assiomi sul tema delle relazioni di coppia, due presupposti concettuali che sorreggono tutte le riflessioni esposte in queste pagine e che danno loro un senso. Si tratta di presupposti fondati anch'essi su un punto di vista personale ed esperienziale; perciò il lettore potrebbe non condividerli e, proseguendo nella lettura, potrebbe sentirsi abbastanza disorientato e stranito.

Il primo assioma è che l'essere umano non è un animale solitario e la ricerca della relazione è per lui un bisogno innato e connaturato.

> Il bisogno dell'Altro è una componente intrinseca della nostra natura di esseri umani. Poiché la vita inizia con la separazione dall'altro, non smettiamo mai di cercare una possibilità di ritorno.[1]

"No man is an island" diceva Thomas Merton. Perciò, se siete dei felici eremiti o degli individualisti convinti, questo libro non fa per voi. Se siete impegnati in un lavoro di "autoliberazione" all'in-

1 Hollis, *Progetto Eden. La problematica dell'investimento paradisiaco nelle relazioni di coppia e nel sociale*, pag. 79.

segna dell'autonomia affettiva ed emotiva, questo libro potrebbe portarvi fuori strada. Se siete dei cinici che pensano che i problemi veri della vita siano la salute e il lavoro e che tutto il resto siano elucubrazioni per benestanti borghesi che hanno tempo da buttare... beh, in quel caso non credo nemmeno vogliate avvicinarvi a un libro su questi temi. Il secondo assioma è facilmente deducibile già dal titolo dell'opera ed è che le relazioni di coppia in età adulta siano per loro natura qualcosa di assolutamente complesso. Tutte le riflessioni che farò saranno mirate ad approfondire questa complessità e mostrarne le sue articolazioni e implicazioni. Quindi, se pensate che in realtà le relazioni siano (o debbano essere) qualcosa di semplice e che a vederle complesse siano solo le persone problematiche, questo libro non fa per voi. Se siete della filosofia "se son rose fioriranno", o "se non funziona si vede che non è destino", può essere che questo libro vi disturbi.

Questo libro è per chi si è misurato con questa complessità, è rimasto disarmato di fronte ad essa, è caduto, si è rialzato ed è caduto di nuovo chiedendosi "perché dev'essere così difficile?!". È per chi tutti i giorni cerca di convivere con questa complessità, di superarla, scoprendo quanto in realtà essa può farci crescere e maturare se riusciamo ad accettarla e comprenderla.

Il libro è diviso in quattro capitoli. Il primo capitolo è interamente fondato sulla metafora della radura e del castello, dove la radura rappresenta il luogo simbolico e ideale in cui le persone si mettono realmente in gioco per relazioni autentiche mentre il castello è la propria "comfort zone" in cui possono svilupparsi

solo pseudo-relazioni. Già in questo primo capitolo, attraverso rappresentazioni metaforiche, cerco di introdurre il tema della complessità delle relazioni e di delimitare il campo d'azione delle mie riflessioni. Il secondo capitolo cerca di fare una panoramica, pur senza pretesa di completezza, sui vari livelli di complessità che si incontrano nell'avviamento e consolidamento di una relazione di coppia in età adulta. Il terzo capitolo prosegue la riflessione in ottica diacronica cercando di mettere a fuoco se e in quali termini la variabile tempo incida sulle dinamiche relazionali. Infine il quarto capitolo raccoglie le esperienze di relazioni infrantesi di fronte a uno dei livelli di complessità presentati. Si tratta di storie vissute sulla pelle mia e di altre persone che hanno voluto condividerle con me, raccontate ovviamente con un minimo di artificio narrativo per renderle non ricollegabili ai protagonisti reali.

"Ma tu non sei uno psicologo; che ne sai di certi problemi?!", potrete dire. Certo, sono ben conscio che le dinamiche relazionali possano essere pesantemente influenzate da degenerazioni patologiche della personalità (traumi subiti e non assorbiti, particolari blocchi o fobie, oppure veri e propri disturbi di personalità). Tutte questioni molto serie e delicate che di certo elevano il livello di criticità e richiedono un inquadramento clinico da parte di professionisti specializzati e che non possono essere adeguatamente affrontate in un libro di riflessioni ed esperienze come questo. Di certo però potrete trovare interessanti spunti di approfondimento nei vari suggerimenti bibliografici che nella maggior parte dei casi

rimandano a opere scritte da psicologi, psichiatri e altri esperti del settore.

Poi, diciamolo, non c'è bisogno di essere un professionista della salute mentale per sapere che le relazioni di coppia sono davvero un gran casino e spesso ci fanno diventare "matti".

Buona lettura.

Capitolo 1
Castello, radura e altri luoghi simbolici delle relazioni

Finirai per trovarla la via...
se prima hai il coraggio di perderti.
(Tiziano Terzani)

1. La metafora del castello e della radura

Immaginate un'ambientazione psuedo-medievale come quella dei film fantasy, fatta di castelli arroccati e lande oscure, di radure nebbiose, foreste, fiumi e paludi. In questo panorama, qua e là si trovano anche dei castelli, solitamente ben protetti da mura, fossato, ponte levatoio. Ogni castello appartiene a un unico castellano, il quale lo abita, lo mantiene, lo difende, lo arreda, lo abbellisce... e ogni tanto decide di ospitarvi qualcuno o addirittura di dare dei ricevimenti. A volte il castello viene anche assediato da qualche forestiero proveniente dalla radura e il castellano deve scegliere se difendersi (e magari rinforzare ulteriormente le mura e il fossato) oppure scendere a patti con l'invasore e condividere con lui la sua corte.

Tuttavia, benché il castello sia dotato di tutte le comodità e magari anche di paggi e damigelle di corte, arriva un momento in cui il padrone del castello inizia a percepire poco appagante la sua vita all'interno

delle mura. Può sembrare paradossale ma solitamente questo accade quando il castellano ha terminato i lavori di arredamento e di abbellimento del suo castello. Proprio quando tutto sembra pronto per potersi godere la vita nella sua reggia, egli si accorge che non è rimanendo lì nella sua reggia che può essere realmente felice.

Che fare allora? I più prudenti lasciano semplicemente il ponte levatoio abbassato e ordinano alle guardie di rinfoderare le spade e di permettere ai forestieri di entrare all'interno delle mura. I più audaci invece prendono una borsa con le provviste ed escono nella radura a vedere com'è il mondo al di fuori del castello.

Lì nella radura il castellano inizia a sperimentare i suoi limiti, ad avere paura, a sentire la solitudine, ma nello stesso tempo capisce che lì ci sono tante cose intriganti da conoscere e che se le stava perdendo. È così che pian piano inizia a mettere a fuoco che i forestieri che vagano per la radura come lui, e che a volte hanno provato ad assediare, il suo castello altro non sono che suoi pari, castellani come lui, abitanti di castelli limitrofi, che semplicemente avevano sentito un po' prima di lui l'esigenza di andare a esplorare la radura.

Alcuni di questi hanno la fortuna di trovare altri castellani con cui unire le forze, stringere alleanze, fondere le loro proprietà terriere e magari costruire insieme un castello ancora più bello e grandioso. Altri, sopraffatti dallo sconforto, dalla stanchezza, o anche dalla pigrizia, decidono di rientrare nel proprio castello e tornare alla vita di prima. Una cosa è però certa: anche questi secondi, quando faranno ritorno nel proprio castello, non saranno gli stessi di prima;

saranno infatti cresciuti, avranno aperto le loro vedute; e sicuramente, quando qualcuno busserà alla porta del castello, saranno sicuramente più ospitali e disponibili di quanto non fossero in origine.

Uomo forte e giovane a quante donne hai sorriso già?
Ridi, non avere paura, il castello è lontano ormai.
Bacia il tuo destriero, ridi Boccadoro, che la foresta è tua.[1]

La metafora è quindi completa. Il castello rappresenta appunto la nostra area di comfort, quella che ci siamo formati in base alle nostre esperienze e in base anche alla matrice affettiva da cui proveniamo (ambiente familiare, amici, colleghi), quella in cui ci sentiamo signori incontrastati e in cui ci muoviamo pienamente a nostro agio. D'altronde, è stata costruita da noi e su misura per noi; come potrebbe essere diversamente?

La radura è invece la vita relazionale, quella vera, quella che ci espone e ci disorienta, cioè quella fatta di relazioni autentiche, basate sul confronto, sull'incontro... e a volte anche sullo scontro.

2. Dura la vita nella radura

Chi nella radura ci è stato davvero, sa che non ha senso "fare i fenomeni" e atteggiarsi come chi nella radura si muove con massima confidenza e serenità, sentendosi "in the place to be". La vita nella radura, soprattutto d'inverno quando il freddo si fa tagliente e la luce scarseggia, è difficile e mette tutti alla prova.

1 Tratto da "Boccadoro", brano dei Timoria dall'album "2020 Speedball".

L'atteggiamento spavaldo non porta molto lontano. Sono invece umiltà e coraggio i due requisiti essenziali per sopravvivere nella radura; lo sottolinea anche Zygmunt Bauman nel suo "Amore liquido", quasi riferendosi anch'egli alla metafora della radura:

> Umiltà e coraggio [...] sono qualità entrambe indispensabili, in dosi massicce, ogni qualvolta ci si addentra in una terra inesplorata e non segnata sulle mappe; e quando tra due o più esseri umani scocca l'amore, è proprio in questo tipo di territorio che vengono spinti.[2]

Siamo tutti nati nel castello del nostro nucleo familiare e poi magari ci siamo costruiti il nostro; e solo pochi possono dire di essere veri "animali da radura". Qualcuno è in effetti stato indotto a uscire dal castello prima di altri e quindi ha avuto modo di ambientarsi meglio. Ma sappiano tutti che la società occidentale contemporanea, e quella italiana particolarmente, tende a ritardare l'uscita dal castello e in alcuni casi – come spiegheremo meglio più avanti – favorisce il passaggio da castello ad altro castello, senza che le persone abbiano nemmeno l'occasione di provare l'ebbrezza di un giro anche solo "di prova" nella radura delle relazioni autentiche.

Quand'anche si avesse un po' di predisposizione alla vita "selvatica", una cosa rimane certa: stare nella radura costa fatica, provoca incertezza, mette alla prova e fa emergere i nostri limiti. Fuori di metafora: le relazioni di coppia sono qualcosa di estremamente complesso e imperscrutabile (che poi è il *leitmotiv* di questo libro). Chi lo nega è perché tendenzialmente non ha mai conosciuto la radura vera, perché è rima-

---

2 Bauman, *Amore liquido*, pag. 12.

sto sempre nel castello o magari ha solo fatto qualche giro nei cortili attorno al castello, illudendosi che si trattasse della vera radura.

Perciò, salvo qualche caso eccezionale, coloro che popolano la radura vanno in giro affaticati, sudati, con i vestiti sdruciti e con qualche cicatrice addosso. Si riconoscono facilmente e solitamente tra loro si accende una certa empatia e comprensione reciproca. "So cos'hai dovuto passare per arrivare qui" sembrano dirsi con lo sguardo. E se anche non hanno intenzione di fare un pezzo di strada insieme, cercano almeno di scambiarsi qualche informazione utile: "se prendi quel sentiero trovi un bosco tranquillo in cui passare la notte", "non andare verso nord perché ci sono i lupi"...

3. Paura della radura e meccanismi di difesa

È abbastanza comprensibile che molte persone abbiano paura e trovino ogni pretesto per evitare o posticipare il più possibile il passaggio dal castello alla radura.

La paura è un sentimento antropologicamente molto radicato, legato all'istinto di sopravvivenza. Serve infatti a tenerci lontano da situazioni di pericolo e quindi è generalmente nostra amica. Chi non ha paura non è un coraggioso; è solo un incosciente, un inconsapevole dei rischi. Qualcuno molto saggiamente ha detto che il vero coraggio non è l'assenza della paura ma piuttosto il dominio della paura.

La paura quindi ha una sua indiscussa utilità; ma nell'ambito delle relazioni è una brutta bestia e crea un pericoloso cortocircuito: la paura di soffrire non ci permette di andare nella radura; tuttavia è solo nella

radura che possiamo trovare qualcosa di realmente appagante. In sostanza rimaniamo ingabbiati tra l'esitazione e l'insoddisfazione.

Nel suo ottimo libro "Paura di sentire" lo psicologo Michele Giannantonio tratta specificamente proprio il tema della paura delle emozioni, di quel disorientamento che prende alcune persone quando si trovano nella radura e le costringe a fuggire o a mettersi sulla difensiva.

> [...] spesso le persone si trovano bloccate nei confronti di un problema a causa, innanzitutto, delle loro emozioni e delle difficoltà che hanno nel gestirle. A volte, certamente, le emozioni sono davvero intense e potenzialmente destabilizzanti, ma nella maggior parte dei casi il punto fondamentale è un altro. Il vero problema di molte persone, infatti, è che utilizzano buona parte delle loro energie per non sentire le proprie emozioni, per nasconderle, camuffarle, magari diventando iper-razionali, illudendosi con ciò di avere il controllo di qualunque cosa possa accadere o sia accaduta. In altri casi, la vita viene impostata con frenesia, in modo da non potersi mai veramente fermare per ascoltarsi e quindi per raccogliere le proprie emozioni.
> In un modo nell'altro, si tratta sempre di un evitamento delle proprie emozioni e questa fuga sembra essere causata proprio dalla paura di sentire le emozioni che si agitano dentro di noi.[3]

Inoltre la paura, proprio perché legata a dei meccanismi creatisi quando eravamo ancora primati, agisce a un livello molto inconscio e riesce a condizionare le nostre azioni e le nostre scelte ben oltre a quanto possiamo rendercene conto. E ciò – come spiegheremo

---

3 Giannantonio, *Paura di sentire,* pag. 9.

meglio nei prossimi capitoli – è particolarmente vero nel campo delle relazioni.

Scrive lo psicologo junghiano James Hollis nel suo *Progetto Eden*:

> Tali paure sono esistenziali e universali [...] e non dovrebbero essere giudicate in quanto esse non sono che una conseguenza inevitabile ed intrinseca della condizione umana. Tuttavia, le difese estremamente elaborate che erigiamo contro di esse e i nostri riflessi strutturati che costituiscono la personalità operante, si impongono sempre sull'integrità dell'Altro. E non possiamo fare a meno di farlo, tanto più in quanto non siamo coscienti di chi siamo, di che cosa abbiamo paura e di quanto profondamente siano programmate in noi le nostre strategie relazionali.[4]

L'apollineo *gnothi seauton*, il conosci te stesso, e dunque anche le tue paure, diventa secondo Hollis l'unico antidoto ai blocchi della paura e ai sabotaggi inconsci.

Inoltre, se questa paura della radura, che abbiamo definito naturale se non addirittura amica, si incancrenisce può diventare vera e propria ansia, o ancora peggio un cronico disturbo di ansia da relazione. Per cui ci troviamo costretti a cercare un rifugio di fortuna (una capanna, una caverna) e rinchiuderci lì, in una situazione di stallo, senza gli agi del castello e nello stesso tempo senza l'ebbrezza dell'esplorazione di nuove terre, nella speranza (spesso disattesa) che qualcuno arrivi a stanarci e a salvarci dal nostro isolamento.

4 Hollis, *Progetto Eden*, pag. 69

4. Corte, cortigiani, corteggiamento

Ogni relazione di coppia inizia con una fase di corteggiamento, più o meno velata, più o meno duratura; è così nella specie umana, come in quasi tutte le specie animali, ovviamente ognuna con le sue peculiarità. È la fase in cui uno dei due potenziali partner cerca di farsi notare, di rendersi interessante agli occhi dell'altro e quindi convincerlo ad entrare in contatto con lui.

Forse sottolinearlo è tautologico, ma è importante notare che l'etimologia della parola "corteggiamento" include proprio il concetto di "corte". Per il vocabolario online Treccani la definizione del verbo "corteggiare" è proprio «mettersi al seguito, per cerimonia, di un principe o di un personaggio potente, fargli corteggio»; ma anche, come significato esteso e figurato, «stare intorno a una persona cercando, con lodi, lusinghe, dimostrazioni di riverenza, di ottenere da lei protezione e favori»[5].

Nelle specie animali, salve alcune eccezioni, il tutto si risolve con l'atto dell'accoppiamento; nella specie umana l'esito può essere più "complicato" e cioè l'inizio di una relazione di coppia tra i due. Una cosa è certa comunque: il corteggiamento non può durare in eterno e prima o poi deve evolvere in un rapporto paritario, in cui il corteggiante viene definitivamente riconosciuto come partner, come persona di "pari status", e insieme si va a esplorare la radura.

Vi sono però casi in cui questo riconoscimento tarda a venire e si creano dinamiche sbilanciate, per cui l'esplorazione della radura non inizia mai. Il soggetto corteggiato, pur di allungare all'infinito la fase

5 http://www.treccani.it/vocabolario/corteggiare/.

di corteggiamento, fa resistenza e spinge affinché si rimanga il più possibile nei pressi del suo castello; e presto cercherà di far entrare il corteggiante all'interno della corte per instaurare quella che io chiamo una "pseudo-relazione".

5. Le pseudo-relazioni all'interno della corte

Ci sono molte persone che credono di poter costruire una relazione appagante semplicemente facendo entrare qualche forestiero nel proprio castello e inserendolo tra i propri cortigiani; un cortigiano con un ruolo privilegiato, magari anche di comando e di responsabilità all'interno del castello... ma pur sempre un cortigiano, un subalterno, un ospite che deve adattarsi agli usi e costumi del castello.

Abbiamo però detto che quel forestiero è a sua volta un castellano che ha scelto di esplorare la radura ed è uscito dal suo castello. È difficile quindi che accetti di svilirsi assumendo il ruolo di cortigiano presso un altro castello; e prima o poi si sentirà costretto a tornare nella radura, anche se a malincuore. Se invece rimane nel castello altrui, accetta di vivere sempre all'ombra del vero padrone del castello e di instaurare così una pseudo-relazione, non paritaria, in cui il padrone del castello mira all'affermazione di sé e all'autocompiacimento più che a un autentico e costruttivo confronto con l'altro.

Vi sono castellani molto affezionati alla bella vita che conducono all'interno della loro corte e che hanno un approccio narcisistico ed egocentrico alle relazioni. Perciò tendono il più possibile a non uscire dal castello e parlano con tono sprezzante e sminuente di quello che c'è fuori nella radura: "chi me lo fa fare

di andare in quel postaccio umido, freddo, poco confortevole?! No no! Qui sto benissimo e ho tutto ciò che mi serve"; ma soprattutto si autoingannano con la storia della "persona giusta", dell'altra metà della mela, di quella persona predestinata e creata dalla provvidenza per combaciare al cento per cento con le loro esigenze e i loro desideri.

È come se dicessero: "Chi mi vuole davvero entrerà nel mio castello, avrà la baldanza di attraversare il fossato, scavalcare le mura e combattere con le mie guardie; e, una volta che (pieno di ferite e ossa rotte), avrà superato tali prove, si adatterà a vivere qui nel castello". Be', caspita; bella pretesa! Una storica canzone degli Elio e le storie tese ironizza su quella che viene definita "servitù della gleba" e conclude con l'epica domanda di un innamorato trasformatosi in "servo" della sua amata: "[Più di così] che cosa devo fare?! Mi vuoi mettere una scopa in culo così ti ramazzo la stanza?!"

Ovviamente, per chi è stato abituato ad avere a che fare solo con cortigiani e servi e non con suoi pari, la risposta alla domanda retorica della canzone potrebbe essere "beh, perché no?! Puoi iniziare a ramazzare anche subito." Ma sappiamo tutti che non può funzionare così e prima o poi il nodo viene al pettine; così crollano anche relazioni di molti anni (probabilmente basate sui ruoli di castellano vs servo), mostrando che in realtà si trattava di pseudo-relazioni, interamente fondate su questo autoinganno.

Chi ha avuto modo di provare ad avviare una relazione con persone di questo tipo sa che in realtà per loro la "persona giusta" non sarà mai abbastanza giusta. Potrete fare il novanta percento di ciò che è in vostro potere per compiacere il partner, e avreste

dovuto fare il novantacinque; farete il novantacinque e avreste dovuto fare il novantanove. Perché in fondo il gioco sarà sempre e solo conformarsi al cento per cento agli usi e costumi del castello e prestarsi pienamente alla gratificazione e all'intrattenimento del signore del castello, senza un vero scambio, un vero confronto, una vera contaminazione tra i due mondi. Scrive Umberto Galimberti in "Le cose dell'amore":

> Amore è innanzitutto attiva creazione e non passiva soddisfazione. Capaci d'amore non sono mai coloro che stanno in attesa dell'incontro della loro vita, ma coloro che lo creano trasformando il reale secondo il proprio ideale.[6]

Tra l'altro, il risultato è quasi sempre che la relazione non è appagante per nessuno dei due, perché da un lato il forestiero-ospite si svilisce e il castellano-ospitante presto si annoia diventando insofferente; perché in fondo l'ospite, inizialmente portatore di una ventata di novità, si è trasformato in un altro cortigiano dei tanti già presenti a corte.

È molto facile cadere in questo autoinganno, cioè nella convinzione che quanto appena descritto significhi "costruire una relazione"; è tanto più facile caderci quanto più ci si è rifiutati di uscire nella radura e dunque non si sa veramente che esiste altro là fuori.

6. Radure illusorie e castelli trappola

Non sono rari i casi di persone che pensano di sapere cosa voglia dire vivere nella radura, ma in realtà sono uscite solo a fare qualche giro esplorativo nei giardini e nelle campagne adiacenti al castello;

6 Galimberti, *Le cose dell'amore*, pag. 75.

in terre conosciute, tenute sotto controllo dalle guardie della corte, epurate dai pericoli e a portata di passeggiata. Queste persone a tessere qualche relazione autentica ci hanno pure provato, ma in tutti i casi, appena si sono rese conto che ciò le avrebbe inesorabilmente e pericolosamente allontanate dal castello, hanno trovato il modo di fuggire e rientrare nella loro area di comfort, lasciando al partner solo due scelte: entrare anche lui nel castello (adattandosi a vivere lì e a fare il cortigiano) o tornarsene a girovagare da solo nella radura.

Ci sono poi persone che di mettere il naso fuori dal castello non hanno la minima voglia, ma nello stesso tempo hanno capito quanto l'isolamento nella corte li stia logorando; dunque utilizzano una strategia diversa: starsene nel castello e trovare modi ingegnosi per attirare qualche viandante all'interno delle mura.

D'altronde, essendo la vita nella radura difficile, i viandanti sentono ogni tanto il desiderio di riscaldarsi e rifocillarsi. C'è chi si infila in qualche rifugio di fortuna o si accontenta di starsene al riparo di un albero o di un arbusto; c'è chi invece, intravedendo un castello con le porte aperte e senza guardie, decide di entrare e magari, con molto rispetto e prudenza, chiedere un pasto caldo e un giaciglio per la notte. Se poi il castello appare particolarmente confortevole e accogliente, è facile cadere nella tentazione di fermarsi qualche giorno in più... e questo ancora prima di aver conosciuto il castellano che abita quel castello.

"Sarà sicuramente un castellano di buon gusto e pieno di belle doti, visto come ha curato e abbellito il suo castello in tal modo!", pensa ingenuamente l'ospite. A volte è davvero così; ma in altri casi il padrone di un simile castello è semplicemente una

persona che, non essendo mai uscita da quelle mura, ha investito buona parte del suo tempo e delle sue risorse ad abbellire il castello e a renderlo attraente anche da fuori.

Una volta che il padrone del castello si sarà palesato (e, come spiegheremo meglio più avanti, potrebbe volerci un bel po' di tempo) state certi che non tarderà a dire al viandante la fatidica frase "mio caro ospite, ricordati che qui siamo nel mio castello, quindi si fa come dico io", facendogli capire l'aria che tira lì dentro. A quel punto il malcapitato avrà tre opzioni.

Prima opzione: adeguarsi, e trovarsi presto a vestire i panni di paggio di corte o di qualche altro membro della servitù. E si tornerebbe allo scenario già descritto nel paragrafo precedente.

Seconda opzione: far notare che a lui non sta bene quell'atteggiamento e che vorrebbe essere trattato anch'egli come un castellano (dato che tra l'altro lo è davvero benché il suo castello sia lontano); così però si troverebbe presto imprigionato nelle segrete del castello a causa della sua insolenza. Lì scoprirebbe che il "bel" castello ha in realtà altrettante parti umide, oscure, maleodoranti (dove giacciono anche i cadaveri di altri viandanti passati di lì prima di lui). Come si usa dire, dietro un grande ego c'è anche un grande ombra. E sotto un castello maestoso, ci sono molti piani interrati oscuri.

Infine – terza e ultima opzione (quella più auspicabile) – il viandante può andarsene dal castello e tornare nella radura. In quel frangente scoprirà con sorpresa che, nonostante l'entrata fosse libera e agevole, l'uscita è tutt'altro che facile; e le guardie che non aveva trovato all'ingresso sono invece ben posizionate a controllare le varie vie d'uscita. Paradosso.

7. Nella radura in cerca di Maghi Merlini, Principi Azzurri e Beatrici

Alcuni viandanti escono dal loro castello e vanno in giro nella radura con la speranza di incontrare il loro Principe Azzurro o la loro Beatrice: cioè delle figure iperidealizzate e patinate capaci di darci lo slancio, le risorse, i materiali per costruire un nuovo castello, perfetto e indistruttibile. Oppure sperano di incontrare il Mago Merlino capace di far comparire con un semplice tocco di bacchetta magica il castello dei nostri sogni, possibilmente già abitato dalla nostra Beatrice o dal nostro Principe Azzurro.

È uno degli inganni più seducenti nella psiche umana in fatto di relazioni: credere – più o meno consciamente – che esista qualcuno di predestinato a salvarci e renderci felici; e dunque si tratta solo di avere la fortuna e la bravura di incontrarlo.

Chi è uscito dal castello con quell'intento spesso rimane deluso: "Possibile che tra tutte le persone che ho incontrato in questa radura non ci sia mai il mio Principe Azzurro/la mia Beatrice?! E possibile che non abbia mai incontrato un mago capace di fornirmi la formula magica per trovarlo/trovarla?!".

Due sono le risposte plausibili. La più cinica e disillusa riconduce all'inesistenza di Principi Azzurri, Beatrici e altri personaggi mitologici. "Piantala di credere alla favole e prendi in mano la tua vita da persona adulta!" queste persone si sentono spesso dire da amici e parenti. L'altra risposta è invece psicologicamente meno cruda. Può essere che queste persone, camminando tra i sentieri della radura, abbiano già incrociato vari Principi Azzurri o Beatrici; senza però averli riconosciuti, poiché anch'essi erano vestiti da

viandanti. Solo dopo aver fatto un po' di strada insieme ed essersi fermati a riposare da qualche parte, probabilmente avrebbero notato che cosa c'era sotto quelle vesti un po' malmesse e dietro quell'aria un po' stanca e provata dal viaggio.

Fuori dalla metafora, possiamo dire che l'iperidealizzazione ci porta a volere dei riscontri totali e immediati e spesso non ci fa andare oltre un primo superficiale impatto. L'idealizzazione d'altronde è una specie di regressione infantile, attraverso la quale l'innamorato proietta sulla persona amata quel senso di unicità e di "magia" che i bambini normalmente proiettano sui genitori, vedendoli come supereroi dai quali dipende la loro sopravvivenza.

Questa aspettativa "salvifica", forse un po' adolescenziale ma presente anche in persone decisamente adulte, quando viene disattesa può creare forte delusione e disorientamento; e chi ne è vittima può essere tentato di interrompere presto il viaggio e fare ritorno al proprio castello per curarsi le ferite.

Scrive ancora Galimberti:

> Qualsiasi eccitazione idealizzante, infatti, mette l'amante in pericolo, perché l'idealizzazione può non essere ricambiata, l'amore può non essere corrisposto. E allora si troncano gli amori sul nascere, non perché l'idealizzazione viene meno a contatto con la realtà e la familiarità, ma per non dipendere da una idealizzazione appassionata [...]. Le caratteristiche adorate dell'altra persona possono anche non essere affatto illusorie, ma siccome perdere chi è "unico al mondo" è molto più doloroso che perdere uno qualsiasi, dall'idealizzazione di solito ci si difende o troncando la relazione dopo i primi incontri, o aggrappandosi alle imperfezioni e difetti della persona amata per tenere a bada la fascinazione.[7]

---

7 Galimberti, *Le cose dell'amore*, pag. 74.

Alcuni di questi castellani, una volta rientrati a corte, per non ammettere il fallimento, racconteranno poi ai loro cortigiani di aver fatto una bella gita nella radura e di aver però realizzato che non è quello il posto in cui si può trovare la vera felicità. Come si usa dire, “bella la radura, ma non ci vivrei”.

Ma è davvero così pericolosa e negativa tale idealizzazione? Risposta: dipende. In effetti, a volte pensare che nella radura si possa fare qualche incontro “magico” è l’unica leva che ci smuove dal nostro isolamento e ci spinge a uscire dal castello. Quindi forse idealizzare è pericoloso, ma in molti casi inevitabile per poter davvero avvicinarsi alla felicità relazionale.

Scrive sempre Galimberti, riprendendo un’immagine di Marleau-Ponty:

> Innamorarsi idealizzando [...] per la psicoanalisi è molto pericoloso. Pericoloso, ma inevitabile. Perché il desiderio non si attiva senza idealizzazione, senza immaginare nell’altro quelle qualità che lo rendono unico, speciale, straordinario. [...] L’immaginazione e la fantasia, di cui l’idealizzazione amorosa è una figura, influenzano la nostra percezione della realtà, per cui ciascuno vede le cose a modo suo affacciandosi dalla finestra del proprio castello di sabbia preferito.

8. Costruire insieme un nuovo castello

Per fortuna non tutti si accontentano di rimanere arroccati nel proprio castello e di “addomesticare” poveri viandanti. E dunque, pur dovendo fare i conti con la paura e il disorientamento, alcuni capiscono che l’unico modo per trovare qualcosa di appagante

è andare a cercarlo al di là del fossato, passando del tempo a girovagare per la radura.

Succede a volte che due viandanti incontratisi nella radura, dopo aver fatto un po' di strada insieme, trovino quello slancio e quella sintonia necessari per pianificare di costruire insieme un nuovo castello affinché diventi nuova residenza per entrambi.

Si tratterà quindi di disegnare insieme un progetto, trovare un nuovo appezzamento di terreno adatto alla costruzione e iniziare a scavare le fondamenta. Ciò significa ovviamente sporcarsi le mani, fare fatica, dover fronteggiare gli imprevisti. Il bello è che nessuno nasce architetto di castelli né capomastro di cantiere; quindi tutti dovranno imparare sul campo, anche attraverso errori e fallimenti. Questa rappresenta la fase più delicata; almeno fin quando i muri portanti dell'edificio non saranno completi. Perché, in quella fase in cui il cemento è ancora fresco, basta uno scossone inatteso, un movimento brusco, una trave appoggiata male e tutto il lavoro fatto può andare a catafascio. È lì che viene fuori la maturità delle persone: nel portare massima attenzione e massima cura nei movimenti affinché non succeda l'irreparabile.

D'altronde, la persona stolta e immatura non ha la pazienza di lasciar consolidare il lavoro e, pur di avere una conferma immediata alle sue insicurezze, pur di avere una prova di cui poi si farà ben poco, dà una spallata al muro ancora fresco e lo fa crollare; per poi dire all'altro: "hai visto che non ha tenuto? Non siamo dei bravi muratori! Lasciamo perdere."

Se invece entrambi riescono ad avere fiducia e perseveranza, inizieranno a vedere l'edificio prendere forma e rafforzarsi, fino a diventare davvero degno di essere a tutti gli effetti eletto come loro nuova dimo-

ra. L'edificio, benché ormai solido, richiederà costante manutenzione per non indebolirsi e rischiare di andare in rovina successivamente.

Inoltre, sia il lavoro di progettazione, sia quello di costruzione, sia quello di manutenzione dovrebbero il più possibile essere curati da entrambi i partner. Ci può essere una fase iniziale (il cosiddetto corteggiamento) in cui il lavoro grava un po' di più su uno dei due; ma ovviamente prima o poi si conclude e si passa a un rapporto più paritario. Come una barca che ha bisogno di due rematori con un ritmo di voga abbastanza sincronizzato; la barca in cui c'è un solo rematore e un passeggero che fa da peso morto presto si troverà a girare su se stessa e a non andare avanti. Lo stesso accade nella costruzione di un edificio: se a fare il lavoro è uno solo, molto probabilmente l'edificio sarà fragile e imperfetto.

9. Quando il castello crolla...

Purtroppo non tutti i castelli hanno struttura sufficientemente solida e alcuni possono crollare, o per importanti difetti di progettazione, o per l'incuria e la mancata manutenzione, o perché non superano alcuni terremoti della vita.

Come si sa, la fine di una relazione è sempre un evento traumatico e doloroso. Sempre. Se parlate con qualcuno di una sua relazione fallita ed egli nega di aver sofferto, non ce la sta raccontando giusta: o semplicemente ha soppresso la sofferenza (con il rischio di trovarsi a doverla elaborare prima o poi anche dopo molto tempo); oppure stava già da tempo costruendo un altro castello parallelo in cui potersi subito rifugiare.

Invece nella maggior parte dei casi, gli abitanti di un castello crollato di colpo, si trovano (all'improvviso e senza nemmeno aver potuto preparare provviste e attrezzature per il viaggio) a dover tornare alla dura vita della radura, ognuno per la propria strada; questa volta però contro il loro volere, quindi con una minore motivazione e un minor slancio.

C'è anche il rischio che alcuni cerchino un rifugio di fortuna, magari nemmeno molto accogliente; qualsiasi cosa va bene pur di non tornare nella radura. In quel modo però si tiene lontana ogni possibilità di incontrare qualcun altro con cui costruire un nuovo castello e nello stesso tempo si rimane lontani dal proprio castello di origine. Il castellano, tornato improvvisamente viandante, entra in un limbo di tristezza e apatia, snaturandosi e perdendo la sua signorilità, non riuscendo più a dare un senso al suo viaggio. È ciò che succede quando non si rielabora correttamente il lutto conseguente al crollo del castello.

Come la psicologia conferma, il lutto per la fine di una relazione importante può avere lo stesso impatto psicologico del lutto per la morte di una persona cara: stessa sensazione di impotenza, stesso tipo di dolore, stessa risposta emotiva (rifiuto/incredulità, rabbia, paura, tristezza), stesso senso di vuoto... e quella sensazione che una simile ferita mai potrà rimarginarsi pienamente, ma al massimo potrà essere via via resa meno evidente e meno dolorosa.

Ovviamente si parla delle relazioni importanti, quelle che avevano portato alla costruzione del castello, quelle in cui l'investimento emotivo era stato totale e incondizionato, quelle che più o meno consciamente avevamo considerato come la relazione definitiva. Solo quel tipo di relazioni genera un trau-

ma serio ed equiparabile alla morte. Perché in fondo sono anch'esse una morte: la morte non di una persona ma di un progetto di vita che contemplava la presenza di una persona, e anzi si fondava su di essa. A morire è quindi tutta quella parte di noi che avevamo messo in quel progetto; e se quella parte è consistente, il lutto sarà pesante e difficile da accettare. Non si supererà mai del tutto; ma appunto si potrà solo accettare e imparare a conviverci. Chi sostiene la teoria del "nessuno è indispensabile", del "morto un papa se ne fa un altro", del "ogni fine è un nuovo inizio" probabilmente non è mai passato per una relazione autentica, intensa e totale; in altre parole non ha mai provato a costruire un nuovo castello con qualcuno incontrato nella radura.

C'è inoltre una complicazione psicologica abbastanza subdola: a volte il lutto per la fine di una relazione importante diventa più difficile da accettare rispetto a quello per il decesso di una persona. Vedere una persona cara defunta, fredda, sdraiata nella bara, interrata nella tomba di famiglia è una pugnalata al cuore terribile; ma nel bene e nel male ci mette di fronte a una realtà incontrovertibile: quella persona non c'è più, basta, non ci si può fare più nulla. La fine di una relazione non è mai così netta. L'altra persona esiste ancora; è la relazione a essere "defunta". E l'altra persona spesso è ancora facilmente raggiungibile (ancora di più oggi con i molteplici mezzi di comunicazione e i social media). La chiusura dei ponti con quella persona che si è rivelata non adatta a costruire il castello richiede una certa determinazione, forza di volontà e lucidità. Tre doti che in quei frangenti non tutti possono vantare. Si rischia allora di avvitarsi in strascichi sicuramente poco favorevoli che spostano

in là la messa a fuoco e l'accettazione del crollo del castello.

Vista la delicatezza della faccenda, ovviamente non si può generalizzare e fornire ricette standard. Lo psicologo Maurizio Sgambati nell'articolo "Elaborazione del lutto: far fronte al dolore della perdita", commentando le cinque fasi dell'elaborazione del lutto individuate dalla psichiatra Elisabeth Kübler-Ross spiega infatti:

> Non tutte le persone attraversano necessariamente ogni stadio in modo sequenziale per superare il dolore della perdita e guarire. Non si tratta di una struttura rigida che si applica a tutti coloro che fanno i conti col dolore. Di fronte al lutto non c'è una risposta standard dell'essere umano perché nessuna perdita è uguale all'altra; ogni lutto è individuale così come lo sono le vite di ciascuno di noi.
> Possiamo pensare al processo di elaborazione del lutto anziché per stadi sequenziali come ad una sorta di ottovolante emotivo. Nelle fasi iniziali si tratta di un processo con picchi emotivi più profondi che via via che il tempo passa diventano meno intensi e più brevi. Anche anni dopo una perdita, soprattutto in occasione di eventi speciali come un matrimonio di famiglia o la nascita di un bambino, possiamo ancora sperimentare un forte senso di dolore.[8]

In tutta la mia vita credo di poter dire di esserci passato tre volte. Di relazioni ovviamente ne ho avute molte di più; ma solo quelle tre volte avevo davvero investito tutto me stesso, pensando realmente che si trattasse della relazione definitiva.

---

8 Sgambati, *Elaborazione del lutto: far fronte al dolore della perdita*, articolo disponibile online all'indirizzo https://www.psicosgambati.it/2015/11/09/elaborazione-del-lutto-far-fronte-al-dolore-della-perdita/.

In due dei tre casi la geografia aveva aiutato un po' nell'evitare di torturarsi con inutili strascichi (in uno addirittura stavamo a due ore di volo di distanza). Ma nel terzo caso la mia partner viveva nella mia stessa piccola città e il rischio di incontrarsi era molto alto; e fu molto difficile lasciar andare certi pensieri.

In tutte e tre le occasioni a morire non fu solo la relazione ma tutti i progetti e i sogni legati a quella relazione; morirono quindi parti di me che non tornarono più e che ogni tanto si fanno risentire in sogni e ricordi. Tre volte possono sembrare poche nell'arco di una vita da quasi quarantenne come la mia; ma chi ci è passato sa che una è più che sufficiente a farti cambiare il modo di vedere le relazioni.

10. Chi ha il controllo nella radura?

Del nostro castello siamo signori indiscussi; tutto è sotto il nostro controllo e tutta la corte risponde ai nostri ordini. Nel castello quindi le regole sono ben chiare; ed è ben chiaro chi le detta e chi le applica: il padrone del castello. Ne consegue che, nel momento in cui entriamo nel castello di qualcun altro, le regole saranno le sue, facciamocene una ragione; almeno fin quando non verremo elevati anche noi a signori di quel castello. Ma come abbiamo spiegato non succede facilmente.

La radura invece è anarchica e pericolosa, una specie di Far West in cui ciascuno cerca in qualche modo di sopravvivere e nello stesso tempo di trovare qualcuno con cui fare un pezzo di strada.

Nella radura nulla è sotto il nostro controllo; a volte nemmeno noi stessi. E per alcune persone questa è una cosa davvero intollerabile. Essere a disagio in si-

tuazioni in cui non si ha il pieno controllo è probabilmente il motivo che più di tutti ci tiene lontano dalla radura o ci porta a sabotare le nostre relazioni. Così è stato anche per me: ho ritardato molto l'uscita dal castello proprio per l'illusione di poter mantenere il pieno controllo delle mie relazioni.

Una volta fatto il passo definitivo fuori dalle mura del castello, la radura da un lato ci accoglie, dall'altro ci mette alla prova con scariche alternate di labirintite e di adrenalina. L'ebbrezza della libertà è intrigante; l'esposizione ai pericoli e alle varie incognite è disorientante.

Tuttavia è inutile agitarsi e stupirsi. Chi ha scelto di stare nella radura ha accettato di non avere il pieno controllo sulle situazioni in cui si trova e sulle persone che incontra. Non è esercitando una forma di controllo, non è con il calcolo statistico, non è con il *risk assessment*, che si potrà incrociare la strada di un altro viandante nostro pari e avviare un promettente progetto di costruzione di un nuovo castello condiviso.

Che ci piaccia o meno, la vita reale, e con essa anche le relazioni autentiche, comportano più incertezze che certezze. Bisogna quindi accettare il senso di incertezza e di precarietà e piuttosto concentrare le nostre energie nel gestire noi stessi, nell'imparare a conoscere e incanalare le nostre emozioni. Ma non è cosa da tutti. Infatti come spiega il sito "Lamenteemeravigliosa.it":

> Una bassa autostima, una forte insicurezza, un'immagine negativa di sé, l'incapacità di gestire emozioni quali ira, tristezza o frustrazione sono tutti elementi che spesso formano questo cocktail esplosivo in cui l'incertezza psicologica cerca disperatamente di rattoppare alla meglio con mezzi sbagliati. Di fronte all'incapacità di controllare

e affrontare tutti questi aspetti, la persona dirige tutte le sue energie a chi la circonda.[9]

Insomma, in una frase, chi non riesce a controllare se stesso tende a controllare gli altri. Ma appunto questo atteggiamento nella radura non funziona e ci porta solo alla nevrosi o ad attivare compulsioni che offrono l'illusione di controllo.[10]

11. Il momento giusto per uscire nella radura

Non esiste un momento ideale per uscire nella radura; ognuno ha la sua storia, i suoi tempi. C'è chi lo ha fatto già alla fine dell'adolescenza; c'è chi invece ha spostato in là il momento per dedicarsi ad altre "attività" ritenute prioritarie come ad esempio lo studio e la carriera.

Quello che però ho imparato, sia dalla mia personale esperienza, sia dall'ascolto delle storie di amici e conoscenti, è che tendenzialmente il richiamo della radura, quella voglia di uscire dal proprio castello, inizia a farsi sentire proprio quando un individuo ha terminato di costruire, arredare e abbellire il suo castello. Finalmente la sua personalità è definita e si sente pronto per un *upgrade*, per mettere in discus-

---

9 "Chi non sa controllare sé stesso cerca di controllare gli altri", articolo disponibile su https://lamenteemeravigliosa.it/se-stesso-controllare-gli-altri/.

10 Si legga ciò che scrive Hollis a pag. 72 di *Progetto Eden*: "La paura del cambiamento, che obbliga a un atteggiamento ossessivo-compulsivo, al perenne tentativo di mantenere il controllo, se non dell'Altro, di tutti quegli ambiti che offrono una illusione di controllo: per esempio l'attenzione maniacale per la propria immagine corporea o per la pulizia della propria casa, oppure l'attenzione frenetica a conservare sempre un atteggiamento di chiusura in qualsiasi contesto".

sione seriamente la sua individualità in una relazione. Sembra un paradosso, ma è proprio così.

Coerentemente con il proverbio buddista che recita "quando l'allievo è pronto, il maestro appare", bisognerebbe quindi attendere che arrivi quel momento per poter entrare nell'ottica di una relazione "definitiva" e con totale investimento di noi stessi. Non per tutti arriva perché, come vedremo nei prossimi capitoli, le complicazioni e gli impedimenti possono essere davvero moltissimi; e non è detto che tutti siano destinati a quello.

Prima di quel momento, probabilmente il nostro inconscio farà in modo di tenerci lontani da occasioni da cui possano nascere relazioni autentiche e lungimiranti; e, qualora nascessero, proverà a sabotarle, per il semplice fatto che non siamo ancora pronti, non siamo ancora in grado di gestirle. D'altro canto, non possiamo nemmeno sperare che quel momento arrivi semplicemente grazie a un intervento esterno, grazie all'ingresso in scena di *deus ex machina* che risolve la nostra incompiutezza esistenziale (l'uomo o la donna della nostra vita).

Hollis spiega che, finché non accettiamo che non sarà l'arrivo di un soggetto esterno (l'Altro, lo chiama, con la A maiuscola) a salvarci, a portarci fuori dal nostro castello e a riportarci al nostro paradiso emotivo perduto, non troveremo relazioni mature e appaganti, ma continueremo ad avvitarci in pseudo-relazioni.

> Il progetto "ritorno a casa" è profondamente programmato in ciascuno di noi e sin dalla nostra traumatica origine. Ma [...] esso rimane il principale sabotatore delle nostre relazioni intime. Perciò, tutti noi siamo intrappolati fra il desiderio profondamente programmato di fusione con l'altro e l'imperativo interiore di staccarci, di realizzare la

> nostra individuazione. La tensione fra questi due opposti sarà sempre presente; controllarla e portarla alla luce della coscienza è l'imperativo morale di entrambi i partner in qualsiasi rapporto stretto, un imperativo che richiede uno sforzo cosciente e una volontà eroica. Quando ci sia risolti a lasciar cadere quel grande progetto nascosto [...], allora si può dare inizio all'incontro con l'immensità della propria anima.[11]

Una volontà eroica, appunto. Come quella che ci vuole per mollare un castello sicuro, confortevole e su misura e andare in giro nella radura da soli e senza meta.

11 Hollis, *Progetto Eden*, pag. 59.

Capitolo 2
Cinquanta sfumature di complessità

Ciò che è difficile attrae,
l'impossibile seduce,
ciò che è complicato spaventa,
ciò che è estremamente complicato innamora.
(Paulo Coelho)

1. Non si sceglie da chi essere attratti

Il primo grande livello di complessità deriva da uno dei capisaldi delle relazioni di coppia: l'attrazione è inconscia, irrazionale. In sostanza, non decidiamo noi da chi essere attratti. Dunque tutti i ragionamenti, i calcoli, le misurazioni sul partner potenzialmente più adatto a costruire una relazione si infrangono innanzitutto contro questo primo scoglio.

Per approfondire la questione considerate che, secondo la mia visione, l'attrazione può essere articolata in due diverse forme: un'attrazione "fisica" pura e semplice e un'attrazione in senso più affettivo/emotivo.

Nonostante l'evoluzione della specie, l'attrazione fisica è ancora abbastanza legata ai nostri istinti primordiali di proseguimento della specie, che ci ricordano la nostra natura di mammiferi primati e per i quali il partner deve avere certe caratteristiche fisiche

affinché possa garantire una maggiore probabilità di procreazione e di protezione della prole. In alcuni interessanti studi scientifici è emerso che anche nella società di oggi, molto basata sulla ricerca delle perfezione estetica, nella scelta del partner i sensi dell'olfatto e del tatto hanno un ruolo ben più determinante della vista. In altre parole, a parità di qualità estetiche, scegliamo le persone di cui ci piace l'odore nonché il contatto con la loro pelle, i loro capelli, il loro calore.[1]

Se l'attrazione fisica è legata a dinamiche istintive e irrazionali, quindi fuori dal nostro controllo, la questione si sposta su un altro piano: dobbiamo capire se questo ingrediente è per noi fondamentale nella relazione. Avviare una relazione in cui non ci sia grande attrazione o in cui comunque l'attrazione non sia fondamentale è una grande prova di maturità e non è da tutti. Come d'altronde è difficile ignorare una forte attrazione che si prova per una persona che su altri piani è invece "sbagliata" e inadeguata a renderci felici. Quante volte ci siamo trovati in questo dilemma per cui a livello istintivo siamo attratti da una persona mentre a livello razionale e intellettuale quella persona ci disturba?

Questa forma di attrazione è anche la principale leva per far scattare l'illusione, tanto seducente quanto perniciosa, del cosiddetto colpo di fulmine; quella sensazione irresistibile di magia attrattiva che ci porta a volte a buttarci a capofitto in relazioni che non hanno molte basi. Anche qui studi scientifici[2] hanno

---

1 Si legga a tal proposito l'articolo "The smell of love" di F. Bryant Furlow, pubblicato sul sito PsychologyToday.com (https://www.psychologytoday.com/us/articles/199603/the-smell-love).

2 Si veda l'articolo "What kind of love is love at first sight? An empirical investigation" a cura di alcuni ricercatori dell'Università di Groningen.

dimostrato che si tratta di un autoinganno, un'altra forma di *bias* cognitivo. Tuttavia, nonostante il cinismo, la razionalità, la saggezza, l'esperienza possano redarguirci, chi può davvero rimanere impassibile a quel tipo di scarica emotiva? E quindi eccoci spesso a infilarci in situazioni azzardate se non a volte addirittura "fatali"; e a dover poi raccogliere i cocci.

Vi è poi un'attrazione intesa in senso più ampio e più evoluto, verso la persona, verso il suo modo di essere, di muoversi, di parlare, di atteggiarsi, quindi comunque legata a quel "trigger", pur sempre irrazionale, che fa scattare nella nostra testa il "voglio un contatto con quella persona". Possiamo chiamarla "attrazione emotiva".

Il risvolto più problematico di questa attrazione è che tendenzialmente siamo attratti dalle persone che più di altre rispecchiano alcuni schemi emotivi che sentiamo familiari, perché riconducibili alle dinamiche relazionali della nostra infanzia, cioè nel periodo della vita in cui abbiamo ricevuto un *imprinting* affettivo. E purtroppo è così anche quando tali schemi sono palesemente disfunzionali e autodistruttivi e ci portano ricorsivamente verso persone che non possono renderci felici o addirittura che ci faranno sicuramente soffrire. Lo spiega efficacemente il video "Who we can love"[3] dell'ottimo progetto divulgativo "The school of life" avviato dal filosofo e scrittore Alain de Botton; ed è ribadito nel parallelo "The book of life"[4] (nel capitolo 3 dedicato al tema della relazioni):

3 Il video è disponibile online: https://youtu.be/pFeDOqgoE-k.
4 Il libro è integralmente disponibile online all'indirizzo http://www.thebookoflife.org/.

> ...non ci innamoriamo di coloro che si prendono cura di noi in modo ideale, ci innamoriamo di coloro che si prendono cura di noi in modo familiare. L'amore che proviamo da adulti emerge dal modello di come dovremmo essere amati, che è stato creato durante l'infanzia e che probabilmente si intreccia con una serie di compulsioni problematiche che interferiscono sensibilmente con le nostre possibilità di crescita.

È un problema serio quanto diffuso, che rappresenta una delle principali criticità della vita relazionale e che può essere superato solo con un serio e approfondito lavoro su se stessi.

Inoltre, questo tipo di attrazione agisce in modo bidirezionale. Le persone con certe caratteristiche emotive tendono ad attirare a sé, attraverso segnali del tutto inconsci, persone che, a loro volta inconsciamente, sono attratte da quelle caratteristiche (al di là che si tratti di caratteristiche sane o disfunzionali).

Ne consegue che è ancora più difficile mentire a se stessi e ancora più illusorio pensare di poter controllare pienamente le dinamiche dell'attrazione.

2. Il piano dei valori

Il secondo livello di criticità è quello dei valori; e anch'esso rappresenta uno "stop point" spesso insormontabile per le relazioni.

Per valori intendiamo le convinzioni e credenze di natura etica, culturale, politica, religiosa che più sono radicate nella nostra psiche, che definiscono la nostra personalità, che guidano le nostre scelte di vita; ma soprattutto quelle che orientano il nostro senso di giusto e sbagliato, di accettabile e inaccettabile.

Al contrario del piano dell'attrazione, che – come spiegato – ha dinamiche più istintive e immediate, quello dei valori il più delle volte entra in gioco quando le due persone si sono lasciate attrarre e sono già entrate in relazione. Ed è a quel punto che la relazione si trova a dover superare la prova più difficile: intrecciare due sistemi di valori differenti.

Costruire una relazione solida e duratura con una persona che ha dei valori molto diversi dai nostri è pressoché impossibile; a meno che uno dei due abbia una particolare flessibilità, apertura e capacità di adattamento, oppure a meno che uno dei due non abbia ancora un sistema di valori definito e quindi adotti in maniera acritica e passiva quello del partner.

Se l'aspetto dell'attrazione è un punto critico anche per le relazioni tra giovani, l'aspetto dei valori si fa più centrale man mano che si diventa adulti e si entra nell'ottica di trovare una relazione definitiva. D'altronde, più si diventa adulti e più il nostro sistema di valori va definendosi; ed è sempre più difficile trovare qualcuno con cui trovare una compatibilità su quel piano.

Arriviamo così a scoprire – a mero titolo di esempio – che non possiamo stare con una persona che ha una mentalità razzista, oppure che considera la disciplina più importante della cultura, oppure che non ha una coscienza civica e ambientale, o ancora che non ha rispetto per le nostre credenze religiose, o che non ha un senso della famiglia, o che non segue una dieta vegana... Aspetti che magari a vent'anni non avremmo nemmeno notato, in età adulta diventano invece dei macigni che non riusciamo a metabolizzare nonostante il nostro sincero slancio verso quella relazione.

Perciò, anche dopo mesi di idillio amoroso e anche con un livello ancora alto di attrazione e coinvolgimento emotivo, in una relazione può arrivare quel punto in cui (almeno) uno dei due partner si fa la fatidica domanda: “Posso davvero pensare di costruire un’intera esistenza con una persona che la pensa così?”; oppure, con efficacia ancora più drammatica, “Posso lasciare che questa persona educhi i miei eventuali figli?”.

Se le risposte a questi interrogativi essenziali non sono fermamente positive, ecco implodere da un giorno all’altro relazioni che fin lì sembravano avere tutte le carte in regola. E con quale amarezza per entrambi.

3. Uomo e donna: mondi diversi per lingue diverse?

Sembra banale da dire, ma uno dei principali livelli di complessità nella costruzione di una relazione di coppia (quanto meno per le relazioni eterosessuali) è quello della grande diversità tra l’universo maschile e quello femminile. Gli uomini sono più quadrati mentre le donne sono più tonde; gli uomini sono più razionali mentre le donne sono più emotive; negli uomini prevale l’analisi, nelle donne prevale l’intuito; gli uomini sono più concreti, le donne più eteree; il pensiero degli uomini è più lineare, mentre quello delle donne è più “a rete”... I modi con cui comunemente si cerca di rappresentare queste differenze sono i più svariati; e, come si può intuire, tutti peccano di qualunquismo ed eccedono nella semplificazione. La questione è ovviamente molto più articolata.

Uno dei libri “must have” sul tema delle differenze tra uomo e donna è “Gli uomini vengono da Marte le donne da Venere” di John Gray, la cui prima edizione è risalente 1992; un libro che parte dal presupposto

che gli uomini e le donne siano per natura molto diversi. Come si legge nell'introduzione:

> [Il libro] rivela come uomini e donne siano diversi in ogni aspetto della vita. Non solo i due sessi comunicano in modo diverso, ma pensano, sentono, percepiscono, reagiscono, amano, provano bisogno e giudicano secondo differenti modalità. Sembra quasi che provengano da pianeti diversi, perché parlano lingue diverse e diverse sono le loro necessità.

L'opera è stata scritta a inizio degli anni Novanta, basandosi su studi anche più datati, dunque non si può non considerare che in quasi trent'anni le relazioni siano cambiate e che parallelamente si siano evolute le teorie che le approfondiscono.

In questi ultimi anni, ad esempio, le neuroscienze hanno dimostrato che in realtà il cervello degli uomini e il cervello delle donne non hanno alcuna differenza biologica o strutturale. Uno degli studi più noti in tal senso è quello pubblicato sulle pagine di Science dalla psicologa Cordelia Fine[5] dell'Università di Melbourne.

> Piuttosto che classificare i comportamenti umani in "maschili" o "femminili" sarebbe più opportuno – e scientificamente corretto, secondo Fine – riconoscere che uomini e donne sono caratterizzati da un mosaico unico e complesso di entrambe le caratteristiche. E inoltre, ammonisce ancora la scienziata, il comportamento umano è di per sé mutevole, dal momento che le differenze tra maschi e femmine variano a seconda del momento storico, della posizione geografica, del gruppo sociale di appartenenza.[6]

---

5 Fine, His brain, her brain?, Science, 21 Novembre 2014, Vol. 346, Issue 6212, pp. 915-916 (DOI: 10.1126/science.1262061).

6 *Uomini e donne, cervelli diversi ma tanto uguali. Lo dice la scienza*, articolo di Sandro Iannacone per Repubblica.it (http://www.re-

Quindi i due mondi sono effettivamente diversi, e anche molto; ma più per ragioni culturali e ambientali. Quindi la questione si fa ancora più complessa, poiché le differenze di mentalità, di comunicazione, di sensibilità si acuiscono o si affievoliscono a seconda della matrice culturale dei singoli individui.

4. Empatia e intelligenza emotiva

L'ingrediente fondamentale di una relazione sana e appagante – quello che, utilizzando una metafora culinaria, rappresenta l'olio d'oliva per la cucina mediterranea, ovvero la base senza cui nessuna ricetta può riuscire bene – è a mio avviso l'empatia. Secondo la definizione fornita dall'enciclopedia Treccani online, essa è «la capacità di porsi nella situazione di un'altra persona o, più esattamente, di comprendere immediatamente i processi psichici dell'altro.»

Ci sono persone per loro natura molto empatiche che quindi riescono agevolmente a sintonizzarsi sulle stesse frequenze del partner; capiscono quando l'altro è a disagio, è preoccupato, è soddisfatto, è felice, è interessato, e si comportano di conseguenza.

Ci sono però anche molte persone concentrate unicamente sui propri bisogni, a tal punto da non riuscire minimamente a entrare in sintonia con l'altro, a percepire le sensazioni dell'altro. Costruire una relazione paritaria, sana e appagante con una persona priva di empatia è davvero difficile.

Mi è capitato di stare con una persona di questo tipo e ovviamente è stata una continua lotta contro i mulini a vento. E finché la cosa è durata, ricordo che la frase

---

pubblica.it/scienze/2014/11/25/news/uomini_e_donne_diversi_ma_tanto_uguali_lo_dice_la_scienza-101379801/).

che più mi risuonava in testa era "ma come diavolo fa a non rendersi conto che...?!". Mi chiedevo continuamente come una persona che si dichiarava profondamente innamorata potesse aver bisogno che ogni mio stato d'animo le venisse fatto notare e che le mie reazioni ai suoi comportamenti le fossero spiegate.

Secondo lo psicologo e scrittore Daniel Goleman, l'empatia è uno dei cinque pilastri di quella che lui chiama intelligenza emotiva e che è stata teorizzata per la prima volta nel suo rivoluzionario libro del 1995 "Intelligenza emotiva". Gli altri quattro pilastri sono la consapevolezza di se stessi, la motivazione, le abilità sociali, l'autocontrollo.

Goleman distingue questa particolare forma di intelligenza dall'intelligenza in senso più comune, quella misurata con i voti a scuola e con i test sul quoziente intellettivo, e che egli chiama invece intelligenza accademica.

> L'intelligenza accademica non offre pressoché alcuna preparazione per superare i travagli e cogliere le opportunità che la vita porta con sé. Tuttavia, anche se un QI alto non è una garanzia di prosperità, prestigio o felicità, le nostre scuole e la nostra cultura si fissano sulle capacità accademiche, ignorando l'intelligenza emotiva [...] immensamente importante ai fini del nostro destino personale. La vita emotiva è una sfera che, come sicuramente accade nel caso della matematica o della lettura, può essere gestita con maggiore o minore abilità e richiede un insieme di competenze esclusive.[7]

A tal proposito è interessante anche l'interpretazione di un autore italiano, Michele Giannantonio, il quale nel suo "Paura di sentire" spiega quanto poco

---

7 Goleman, *Intelligenza emotiva*, pag. 56.

possa essere di aiuto l'intelligenza accademica nel campo della gestione delle emozioni e nella risoluzione di problemi psicologici legati alla sfera relazionale e affettiva.

> Spesso le persone in difficoltà sono razionalmente consapevoli di buona parte di queste conseguenze, ma tuttavia non sanno come muoversi per uscire da questa situazione di stallo. Magari molto intelligenti, hanno provato di tutto, almeno in apparenza, anche divorando decine di manuali di auto aiuto o ricorrendo diversi tipi di psicoterapia. Nondimeno, tutto sembra restare immobile nella loro vita e nel rapporto con le loro emozioni. Effettivamente, la comprensione razionale di un problema e la valutazione del suo significato inconscio o esistenziale possono in taluni casi non risultare di particolare utilità, anche perché – appunto – la partita si gioca a un altro livello, ovvero nella dimensione delle emozioni [...].[8]

Nelle società dei paesi più industrializzati, in cui vi è un elevato grado di competizione lavorativa e accademica, non è raro che le persone si concentrino eccessivamente sull'intelligenza accademica e sulle sue applicazioni tecniche, trascurando per contro di sviluppare, esercitare, applicare l'intelligenza emotiva. E ad ogni modo, se pensiamo anche solo all'etimologia latina della parola "intelligenza" (*intus legere*, cioè leggere dentro) notiamo che la persona intelligente è comunque colei che sa andare oltre con lo sguardo, che sa leggere e comprendere con attenzione e profondità situazioni, persone, emozioni.

Poco più avanti Goleman ci spiega in quali termini secondo lui l'intelligenza emotiva può rivelarsi la caratteristica determinante per il successo non solo sul piano delle relazioni intime ma più in generale

8 Giannantonio, *Paura di sentire*, pag. 10.

anche sul piano delle interazioni lavorative, politiche e sociali in senso più ampio.

> Molti dati testimoniano che le persone competenti sul piano emozionale – quelle che sanno controllare i propri sentimenti, leggere quelli degli altri e trattarli efficacemente – si trovano avvantaggiate in tutti campi della vita, sia nelle relazioni intime che nel cogliere le regole implicite che portano al successo politico. Gli individui con capacità emozionali ben sviluppate hanno anche maggiori probabilità di essere contenti ed efficaci nella vita, essendo in grado di adottare atteggiamenti mentali che alimentano la produttività.[9]

Quando la mancanza di spunti emotivi ed empatici si cronicizza può arrivare a diventare un vero disturbo della personalità e la persona che ne soffre, essendo per lo più inaridita a livello emozionale, non riesce poi a instaurare relazioni affettive. Gli psicologi parlano di "soggetti evitanti" e chiamano questo disturbo "alessitimia" o anche "analfabetismo emotivo".

5. Ignoranza relazionale ed etica delle relazioni

Quella che io chiamo ignoranza relazionale non è solo l'assenza di intelligenza emotiva ma è proprio la mancanza di quelle competenze relazionali di base che permettono di gestire in modo per lo meno decente i rapporti umani e, nel caso di specie, i rapporti di coppia.

L'ignoranza, in ogni sua forma, è una brutta bestia, si sa. Se lo stupido non può essere rimproverato più di tanto per la sua stupidità, invece l'ignoranza è

9 Goleman, *Intelligenza emotiva*, pag. 56.

sempre una colpa, come diceva qualcuno. Sia chiaro, parlo dell'ignoranza nella sua accezione originaria ed etimologica: cioè l'atto di ignorare qualcosa, la caratteristica di colui che non conosce qualcosa perché non ha avuto modo di conoscerla (versione perdonabile dell'ignoranza) o perché ha deliberatamente scelto di non conoscerla (versione invece meno perdonabile).

La capacità di gestire le relazioni è in effetti una competenza che va sviluppata e che richiede dedizione, approfondimento, esercizio. Tornando alla nostra metafora, bisogna un po' addestrarsi e allenarsi per vivere e sopravvivere nella radura; e il castello non può essere la palestra ideale.

Non si nasce con il dottorato in gestione delle relazioni; c'è chi ha sviluppato competenze e sensibilità relazionali nell'arco della sua normale crescita, senza rendersene molto conto, semplicemente grazie a un clima e un ambiente favorevoli a quel tipo di "apprendimento"; c'è chi ha ricevuto una vera e propria "formazione" in materia; c'è chi è diventato adulto avendo concentrato le sue energie su altri aspetti della sua persona e quindi trovandosi con una limitata competenza e sensibilità in campo relazionale.

Per qualche mese ho provato l'esperienza di vivere una relazione con una persona di questo tipo. Una persona adulta, che aveva superato ampiamente i trent'anni, con un lavoro di responsabilità, con un grande potenziale sia intellettuale che emotivo; ma che, essendosi concentrata quasi unicamente sulla costruzione e arredamento del suo castello, non aveva sviluppato minime competenze in campo relazionale. Ricordo un giorno in cui, in una delle tante discussioni sul suo modo disfunzionale di gestire la nostra relazione e sul fatto che il mio essere since-

ramente innamorato e seriamente intenzionato nei suoi confronti le creava un palese disorientamento, io le feci una battuta: “insomma, hai più di trent’anni e sei una persona valida; non sarà certo la prima volta che hai a che fare con uno realmente innamorato di te!”. Lei mi rispose, senza scherzare molto: “in realtà per me è una cosa abbastanza nuova!”. Pensai subito alla triste esistenza che doveva aver condotto quella persona, alla sua sequela di pseudo-relazioni ovviamente inappaganti... ma ovviamente non pensai (povero ingenuo) a come di lì a breve avrebbe trovato il modo di sabotare anche la nostra relazione, riuscendo a spegnere quel mio slancio così pieno e sincero.

Dopo la rottura, guardandomi indietro, mi resi conto che in quei mesi di relazione il mio ruolo non era stato solo quello di partner, ma anche quello di “life coach” della mia partner, dal momento che pazientemente cercavo di trasmetterle qualche competenza relazionale e fornirle qualche “suggerimento” per gestire il nostro rapporto in modo più maturo. Ovviamente era una dinamica di per sé disfunzionale e che faceva emergere serie perplessità sulle fondamenta del nostro rapporto.

Ad ogni modo, dove non arrivano l’empatia e l’intelligenza emotiva, dovrebbe arrivare comunque il buon senso; anche là dove regna l’ignoranza relazionale più profonda. A volte basta davvero poco per capire che il nostro comportamento relazionale non è corretto, sia verso noi stessi sia verso l’altra persona. Ci sono dei principi etici che aiutano a vivere le relazioni in maniera sicuramente più serena per tutti e che andrebbero sempre osservati, onde evitare di rimanere noi stessi invischiati nei nostri comportamenti scorretti e di attivare una sorta di “karma rela-

zionale". In poche parole, basta pensare al comandamento più antico di tutti: non fare al tuo partner ciò che non vorresti fosse fatto a te.

Ciò significa ammettere quando ci si è comportati male e chiedere scusa, ascoltare quando qualcuno vuole dirci qualcosa di importante, rimanere aperti al dialogo e usare sempre toni garbati, portare sempre rispetto verso i sentimenti dell'altra persona, comprendere e accettare i tempi dell'altra persona, non atteggiarsi come qualcuno che si sente moralmente o intellettualmente migliore del partner, non usare il partner come discarica dei nostri travasi emotivi... E questi sono solo alcuni esempi; ciascun lettore troverà nella propria coscienza come completare l'elenco.

6. L'esperienza non insegna... però segna

A differenza di altri campi della nostra esistenza (lavoro, studio...), nel campo delle relazioni l'esperienza può non essere risolutiva e determinante. Possiamo avere tutta l'esperienza di vita che vogliamo, ma le emozioni ci colgono sempre impreparati; perciò nessuno in quel campo può titolarsi esperto senza macchiarsi di presunzione.

D'altronde, ogni relazione è così a sé stante che il bagaglio di conoscenze acquisite in campo relazionale può essere utile solo parzialmente; e ciò che abbiamo provato e vissuto nelle relazioni di ieri, pur diventando bagaglio esperienziale prezioso, può non essere sufficiente a interpretare e gestire le relazioni di oggi. Tra l'altro con il tempo siamo noi stessi a cambiare prospettive, esigenze, sensibilità (come dice Charlie Brown "quando pensi di avere tutte le ri-

sposte, la vita ti cambia tutte le domande”); e dunque a ogni giro ci troviamo un po’ al punto di partenza.

Nel simpatico libro “Uomini. La stupidità in amore è una cosa seria” Elda Lanza, dopo un *excursus* sulle lezioni di vita che ha ricevuto da decenni di incontro-scontro con il genere maschile, chiude il libro con un episodio intitolato guarda caso “Dove imparo che in amore non si impara mai...”.

Lo stesso fatto che io abbia scritto un libro di questo tipo non mi qualifica affatto come esperto e tanto meno mi fornisce una garanzia di successo sulle mie attuali e future relazioni. Anzi, a ben vedere non fa altro che mettere a nudo i miei limiti e le mie incertezze in campo relazionale.

Tra gli autori che hanno provato ad approfondire questo aspetto della vita relazionale, forse il più lucido è Zygmunt Bauman nel suo “Amore liquido”, dove propone un disorientante quanto illuminante parallelismo tra l’esperienza di amare e l’esperienza di morire.

> Non si può imparare ad amare; così come non si può imparare a morire. Né si può imparare l’elusiva – inesistente, per quanto ardentemente desiderata – arte di non rimanere impigliati e tenersene alla larga. A tempo debito l’amore o la morte colpiranno; solo che non abbiamo la benché minima idea di quando tale ora scoccherà. In qualsiasi momento giunga ti coglierà impreparato.[10]

E ancora più avanti, definisce “pia illusione” il credere di imparare ad amare accumulando sempre più esperienze amorose.

10 Bauman, *Amore liquido*, pag. 6.

> Si potrebbe finanche credere (e fin troppo spesso lo si fa) che le capacità amatorie crescono via via che si accumula esperienza; che il prossimo amore sarà un'esperienza ancora più entusiasmante di quella attualmente vissuta, ma sempre meno di quella che verrà ancora dopo. Ma si tratta di un'altra pia illusione... Il tipo di conoscenza che cresce di volume via via che l'elenco delle storie d'amore si allunga è quella dell'«amore» vissuto come sequela di episodi distinti, brevi e appassionanti, consumati con la consapevolezza a priori di fragilità e brevità.[11]

Quanto impotente si sente l'*homo rationalis* di fronte a questo *empasse*!

A complicare ulteriormente la situazione rispetto ad altri campi dell'esistenza umana, c'è pure un effetto di difesa/irrigidimento dettato da traumi non riassorbiti, per cui – paradossalmente – la molta esperienza può addirittura risultare controproducente. Se le relazioni passate non sono state particolarmente positive e hanno lasciato ferite non ben rimarginate, possono rivelarsi una fastidiosa zavorra per le nuove relazioni.

Scrive Pietro Lombardo nel suo ottimo libro "Impariamo ad amare. La maturità psicoaffettiva":

> Il nostro passato ha creato, in ognuno di noi, dei solchi intrisi di vissuti relazionali (i cosiddetti "imprinting") dove abitano una moltitudine di sensazioni, emozioni, sentimenti e pensieri. Il passato può diventare una calamita che ci riporta sempre verso le stesse antiche rotte, dove si smarrisce il vitale pulsare del presente e la vasta creatività del futuro. Questo è un passato tiranno, che ci obbliga a rimanere sudditi per tutta la vita della ferita dei

11 Bauman, *Amore liquido*, pag. 8.

> "non amati" ed imprigionati dal senso della propria inutilità [...].[12]

La soluzione può essere quella di cercare di rielaborare correttamente e pienamente il lutto di quelle relazioni fallite e liberarsi così di quel peso. Bisogna inoltre essere in grado di concentrarsi su quanto di positivo hanno portato le precedenti relazioni ("nonostante sia finita, ho imparato comunque delle cose importanti e ho passato comunque dei momenti piacevoli") e focalizzare con lucidità i motivi per cui la relazione è finita ("è stato bello finché è durato, ma non poteva funzionare per questo e per quel motivo"). Ma è un lavoro per nulla facile e che non tutti sono in grado di fare da soli.

7. Sabotaggi, segnali non colti e occhiali al salame

La psiche è complessa, più di quanto possiamo immaginare, ma anche molto potente; infatti ha i suoi modi per portarci dove vuole. Tra l'altro, più è complessa e più racchiude in sé voci diverse, a volte molto confliggenti tra esse. La maturità cognitiva ed emotiva si raggiunge anche quando si impara a conoscere queste diverse "anime" presenti dentro di noi, a farle parlare, a metterle in contatto e possibilmente in armonia. È un traguardo che si può raggiungere autonomamente, con la crescita personale, con l'autoanalisi, con il confronto con gli altri, con i viaggi, con la meditazione. Ma laddove la situazione è particolarmente ingarbugliata e il conflitto è particolarmente acceso, arriviamo a sentirci ingabbiati in quelle che

---

12 Lombardo, *Impariamo ad amare. La maturità psicoaffettiva*, Vitanuova, pag. 13.

Giorgio Nardone chiama "psicotrappole"[13] e potrebbe essere necessario il supporto di uno specialista, sotto forma di coaching, psicoterapia, psicoanalisi.

Anche persone adulte e vaccinate, che hanno sempre condotto una vita soddisfacente e lineare, si trovano in difficoltà e disorientate nel fronteggiare situazioni con cui fino a quel momento non avevano avuto modo di misurarsi e che vanno a toccare corde emotive delicate: perdita di persone care, separazioni, gravidanze, perdita di lavoro. Emergono quindi bisogni, paure, compulsioni, ossessioni che non si sono mai manifestate, o che prima si sono manifestate in modo "soft", e che iniziano a mettersi di traverso tra noi e la nostra felicità. Sono le varie voci della nostra psiche che iniziano a farsi sentire e a discutere animosamente tra loro; e a volte ascoltarle tutte è davvero difficile nonché snervante.

Nel campo delle relazioni, quando le varie "voci" della psiche entrano in conflitto, c'è il rischio che si crei una discrasia tra quello che coscientemente pensiamo di volere e quello che a livello inconscio la nostra psiche (o quantomeno la sua voce predominante) vuole realmente. Ecco spiegato perché spesso ci troviamo in situazioni relazionali che sono così lontane dai nostri ideali. La persona sbagliata, il momento sbagliato, il luogo sbagliato; così li chiamiamo, senza magari interrogarci sul fatto che a essere sbagliati forse sono solo i nostri ideali, o semplicemente la nostra percezione irrigidita e cristallizzata di quegli ideali.

La nostra psiche, intesa appunto come molteplicità di voci interne, tra cui anche quelle che non ascoltiamo o che non vogliamo ascoltare, ha davvero il potere

13 Nardone, *Psicotrappole*, Salani, 2013.

di sabotarci, di portarci fuori strada; fuori dalla strada che abbiamo scelto (consciamente) di percorrere.

A volte il sabotaggio è nostro amico, perché ci salva da relazioni disfunzionali e potenzialmente pericolose per il nostro benessere. Altre volte è nostro nemico perché non fa altro che distoglierci dall'obiettivo di costruire una relazione sana e matura e ci riporta a una dimensione narcisistica e antirelazionale, dandola vinta alle nostre paure, rigidità, fissazioni.

Il sabotaggio può arrivare anche sotto la veste di un malanno improvviso. Vi è mai capitato? Avete un appuntamento con quella persona che vi piace tanto, magari programmato da alcuni giorni, e la sera prima vi viene la febbre a trentotto, oppure un attacco di colite o di cefalea che non vi permette di dormire. A volte sono semplici coincidenze, altre volte è la nostra psiche che, attraverso segnali psicosomatici, ci sta semplicemente dicendo "oh, che cavolo stai facendo?! Non vorrai mica uscire nella radura?!"

Anche infilarci in situazioni che fin dall'inizio appaiono palesemente complicate e avvicinarci unicamente a persone che non possono renderci felici è una sorta di "pre-sabotaggio", di sabotaggio anticipato, dovuto alla paura delle relazioni. Metterci in relazioni difficili da un lato aumenta infatti la probabilità che la cosa non funzioni, dall'altro ci fornisce un alibi più accettabile per tornare nel nostro castello, giustificandoci con la favola del "io però ci ho provato".

Quello che ho imparato sulla mia pelle è che l'unico modo per disinnescare il dispositivo di sabotaggio che tutti noi abbiamo installato fin dalla nascita è essere consapevoli della sua esistenza (che è già un passo fondamentale e non scontato) e conoscere il suo

funzionamento, per poter capire quando si attiva e quanto influisce sulle nostre scelte.

Un'altra forma indiretta di sabotaggio è quella che nel gergo comune viene chiamato "avere le fette di salame sugli occhi". Quante volte, presi dalla "trance ormonale" dell'innamoramento, non abbiamo notato caratteristiche disfunzionali della relazione che stavamo iniziando? Tutti cercavano di farcelo notare, magari anche lo stesso partner con messaggi più o meno espliciti; eppure noi siamo andati avanti spediti verso il precipizio.

Io stesso devo ammettere di essere un portatore abituale di occhiali al salame. Li porto probabilmente da ben prima che iniziassi a portare gli occhiali da vista per la miopia; con la differenza che gli occhiali da vista li ho tolti grazie all'intervento laser, mentre gli occhiali al salame li ho sempre con me anche adesso, alla soglia dei quarant'anni; e ogni tanto non resisto alla tentazione di indossarli.

Di segnali di pericolo non visti da raccontare ho una lunga lista, che potrebbe tediarvi e darvi una strana idea di me. Vi basti sapere che una delle mie ex fidanzate della fase adulta, fin dai primi giorni di frequentazione un giorno mi fece una scenata assurda per il semplice fatto che avevo preso una fetta di cheesecake dal frigo senza premurarmi di portarne una anche a lei (la quale tra l'altro aveva mostrato di essere già sazia). Mi tenne il muso per tutta la notte, sostenendo che quella, che per me era una quisquilia, per lei era invece una fondamentale questione di principio per la gestione della vita di coppia, per di più usando anche toni poco gradevoli. In realtà era solo un segnale della sua immaturità e del suo egocentrismo; ma io non ci feci caso e addirittura cercai

di giustificarla. Un'altra donna che stavo frequentando da qualche mese, la prima volta che venne ospite a casa mia per qualche giorno, iniziò a lamentarsi che i cereali e i biscotti non erano quelli a cui lei era abituata e si mise a pulire la casa anche se non ce n'era bisogno (era già pulita). In realtà era solo un segnale delle sue tendenze ossessivo-compulsive; ma io non colsi quel segnale e andai avanti nella relazione, pagando il conto molto più caro qualche mese più in là.

A riguardo ho anche varie storie raccolte da amici e conoscenti; mi limito a una sola, la più indicativa. Un mio caro amico un giorno mi riferì un racconto di quella che all'epoca era la sua fidanzata, di cui lui era molto innamorato ma con cui le cose finirono male poco dopo. Questa sosteneva che, qualche anno prima, per liberarsi di una gravidanza indesiderata, si era procurata un aborto spontaneo facendo attività fisica pesante; ma la cosa più aberrante era che lei raccontava l'accaduto con un certo orgoglio, quasi a dire "vedi che brava che sono stata a risolvere quel problema da sola!". Io rimasi abbastanza agghiacciato dal racconto, ma notai che il mio amico non vi attribuiva molto peso e cercava comunque di trovare degli aspetti positivi. Dunque decisi di non intromettermi molto.

Quando però dopo qualche mese la relazione finì e lui, ridotto uno straccio, venne da me a sfogarsi, io cercai di fargli ricordare quel racconto e di farlo riflettere che non ci si poteva aspettare tanto di diverso da una persona del genere. Lui mi disse: "grazie, ma con il senno di poi sono bravi tutti!". Parole sante. Chi ha le fette di salame sugli occhi non sa di averle; e se anche lo sa, in quel momento è contento di averle.

8. Le profezie autoavveranti e gli altri *bias* della vita relazionale

Tecnicamente un *bias* cognitivo è un pregiudizio o comunque un giudizio distorto da un punto di vista parziale e sviluppato sulla base di informazioni non oggettive e statisticamente non significative; come se l'osservatore vedesse e interpretasse un fatto o una situazione attraverso una propria personale "lente".

Nelle relazioni queste forme di distorsione sono molto frequenti poiché, agendo sul piano emotivo e affettivo, devono fare i conti con gli aspetti più delicati e reconditi della nostra psiche.

Uno dei più potenti e diffusi l'abbiamo già menzionato: è quello secondo cui non cerchiamo persone che realmente potrebbero farci stare bene e con le quali potrebbe esserci una reale e proficua compatibilità, bensì cerchiamo persone e situazioni che invece ci ricordano qualcosa di familiare, che ripercorrono dei modelli affettivi e relazionali che abbiamo interiorizzato in età infantile e quindi molto radicati. E purtroppo è così anche quando questi modelli sono palesemente disfunzionali.

Un altro esempio classico sono le cosiddette profezie autoavveranti: un "autoinganno" della psiche che porta alla conferma disfunzionale di proprie convinzioni anche se infondate o limitate. Si tratta di un fenomeno ben noto a tutte le scienze sociali, tra cui ovviamente anche la psicologia, che può essere ben sintetizzato nella frase del sociologo statunitense William Thomas «Se gli uomini definiscono certe situazioni come reali, esse sono reali nelle loro conseguenze». L'individuo, in sostanza, in base ad una credenza relativa a se stesso, agli altri o al mondo,

fa delle previsioni e si comporta in modo coerente a tale credenza finendo per realizzare quelle stesse previsioni.

Le profezie autoavveranti agiscono su vari aspetti della socialità, compreso l'aspetto relazionale, e creano una sorta di autodifesa dell'ego dal confronto con altri modi di essere e di pensare. Agendo a livello inconscio, i soggetti che hanno questo meccanismo non se ne rendono conto e per questo diventano molto difficili da disinnescare.

Nelle relazioni interpersonali si rivelano dei veri boomerang che portano spesso a sabotare relazioni in realtà appaganti e promettenti. Alcuni tipici esempi: il soggetto che pensa che gli uomini/le donne siano tutti uguali tenderà a mettersi con persone sempre uguali tra loro; il soggetto che pensa che le coppie non sono destinate a durare, tenderà a svalutare e rovinare le relazioni in cui si trova facendole finire; il soggetto che pensa che il partner non risponda pienamente ai propri standard e schemi mentali, tenderà a mettere in atto atteggiamenti e a cercare situazioni che facciano emergere sempre e solo i limiti (lasciando in secondo piano i pregi).

La profezia arriva a compimento con la classica frase "ecco, io l'avevo detto che andava a finire così!" oppure "visto che avevo ragione?!", dando al soggetto una conferma (inutile e distorta) sulle proprie competenze sociali nonché l'illusione del controllo.

Moltissime sono le relazioni che saltano o addirittura non riescono nemmeno a partire proprio per effetto di questo meccanismo inconscio.

9. L'insicurezza affettiva e il conflitto come conferma

Un'altra forma di sabotaggio tipicamente adolescenziale ma presente in molte persone adulte è la continua ricerca di conferme anche laddove non ce n'è bisogno.

Le persone insicure – insicure di se stesse, insicure del coinvolgimento del partner, insicure del valore delle proprie relazioni – tendono a chiedere continue conferme. C'è chi lo fa chiedendo semplicemente al partner "ma mi ami? ma quanto mi ami?" come succedeva nello storico spot pubblicitario degli anni Ottanta, che appunto vedeva protagonisti due fidanzatini adolescenti al telefono. C'è chi invece lo fa creando artatamente situazioni di conflitto e tensione per tenere il partner "sull'attenti" e vederlo continuamente darsi da fare nella ricerca di una riconciliazione. È un modo con cui il partner insicuro dà a se stesso l'illusione del controllo e con cui esorcizza l'ansia del dubbio sulla solidità della relazione.

Rovescio della stessa medaglia è anche l'atteggiamento di coloro che continuano a svalutare il partner, cercando attraverso le loro osservazioni e frecciatine di farlo sentire inadeguato; o ancora peggio l'atteggiamento di coloro che trattano male il partner per misurare a quale livello di stress possa resistere e quindi quanto sia davvero "innamorato".

Quasi sempre dietro questi atteggiamenti si cela una forma di insicurezza affettiva, per effetto della quale chi non si sente adeguato cerca in tutti i modi di proiettare sugli altri il suo disagio. Dalla mia esperienza posso dire che un complesso di superiorità è quasi sempre un complesso di inferiorità maschera-

to; e chi aggredisce è il primo a temere di essere aggredito.

Spiega Hollis a tal proposito:

> Nell'ambito delle possibilità di scelta strategica – "combatti o fuggi" – che la natura offre, questa strategia mira a ottenere il controllo sull'Altro con una intensità che è direttamente proporzionale alla paura che tale Altro incute. I partner violenti o che non possono fare a meno di imporre il proprio controllo rivelano in realtà di essere estremamente spaventati. Tuttavia, riuscire a convincere una persona violenta a sforzarsi di capire quale possa essere l'oggetto della sua paura è un compito estremamente arduo.[14]

Sono comportamenti davvero molto diffusi, anche tra persone adulte a tutti gli effetti, e che segnalano ovviamente una palese immaturità psicoaffettiva[15]. E credo che siano davvero tra i meccanismi più tossici per le relazioni di coppia, perciò consiglierei a chiunque di fuggire a gambe levate se si incontra qualcuno che cerca di innescarli.

Adoperarsi per stabilire un clima sereno e gioioso nella coppia dovrebbe essere prioritario per entrambi i partner. Se uno dei due vuole trasformare la relazione in un gioco di supremazia o in un esame continuo, è già un brutto segno.

10. Accettare la complessità?

Dopo questa panoramica – invero senza alcuna pretesa di esaustività e oggettività – sui vari livelli

---

14 Hollis, *Progetto Eden*, pag. 70.

15 A tal proposito suggerisco la lettura del libro *Impariamo ad amare. La maturità psicoaffettiva* di Pietro Lombardo.

di complessità delle relazioni, con un approccio zen potremmo anche sostenere che già comprendere ed accettare che le relazioni siano complesse per definizione è un passo importante. Questo da un lato permette di mettersi nell'ottica corretta, cioè di essere consapevoli che le relazioni richiedono sempre impegno, dedizione, apertura. Dall'altro ci aiuta a non torturarci eccessivamente quando falliamo. A volte le nostre relazioni sfumano perché abbiamo sbagliato qualcosa, abbiamo preso male le misure, abbiamo gestito male i tempi e i modi; ma questo non dipende solo dalla nostra inettitudine, bensì dal semplice fatto che davvero si tratta di qualcosa di estremamente complesso e delicato.

Riuscire a trovare una persona che ci dia lo slancio e l'energia per metterci a costruire un nuovo castello davvero non è cosa semplice. E, come abbiamo spiegato, diventa sempre meno semplice più si va avanti con l'età, poiché le personalità si definiscono maggiormente, gli standard si alzano, le possibilità diminuiscono. Fare in modo che, una volta costruito il nuovo castello, esso rimanga solido e accogliente per entrambi, è cosa ancora meno semplice.

Per dirla in gergo da strada, le relazioni di coppia sono davvero un gran casino; e anche quando sembrano semplici possono improvvisamente incasinarsi per ragioni fuori dal nostro controllo.

Accettare questa situazione di connaturata complessità e rendersi serenamente conto di non essere dei supereroi ci alleggerisce parzialmente dall'ansia da prestazione e dall'oppressione del fallimento. Lo spirito stesso di questo libro va in tale direzione. Già mettere nero su bianco i vari livelli di complessità, elencarli, descriverli, aiuta a metterli a fuoco, ad assu-

merne consapevolezza, e di conseguenza ad accettarli. Così è per me che scrivo queste pagine; così spero possa essere per chi sta leggendo.

Capitolo 3
Le relazioni nel tempo; il tempo nelle relazioni

Cercare e saper riconoscere chi e cosa,
in mezzo all'inferno, non è inferno,
e farlo durare, e dargli spazio.
(Italo Calvino)

1. Tempi e ritmi delle relazioni

Se già trovare un compagno di viaggio con cui esplorare la radura è difficile per i vari motivi che abbiamo illustrato, ancora più difficile è trovarlo nel momento giusto. E qualora si riuscisse a trovarlo nel momento giusto, bisognerebbe fari i conti con i suoi diversi ritmi, con i suoi diversi "tempi". Noi abbiamo un passo mentre lui ne ha un altro; noi siamo più propensi ad esplorare la radura alla mattina presto e riposarci nel pomeriggio, mentre lui preferisce dormire fino a tardi per poi mettersi in viaggio nel pomeriggio; noi preferiamo fare lunghe esplorazioni e poi fermarci a riposare per qualche giorno, mentre lui preferisce procedere per piccole tappe.

Nel costruire una relazione, può esserci il "diesel" che ha bisogno di carburare con calma per sentirsi a suo agio in una relazione; può esserci chi invece ha dei tempi più compressi e ha bisogno di sentire un certo ritmo. Non tutti siamo uguali su questo piano

e quindi effettivamente un altro livello di criticità per la costruzione di una relazione è proprio riuscire a capire e accettare i tempi del partner e possibilmente impegnarsi per arrivare a una progressiva sincronizzazione.

Certo, la pazienza, il saper aspettare, il lasciar sedimentare fatti e sentimenti, il seminare e rimanere serenamente in attesa per vedere sbocciare qualcosa di buono, sono traguardi che si raggiungono con l'avanzare dell'età. Ma indubbiamente le coppie che hanno progetti a lungo termine devono imparare a gestire questo aspetto, a qualunque età. Non sentire e non comprendere i tempi del partner è un altro forte segnale di mancanza di empatia e di intelligenza emotiva. Imporre i nostri tempi al partner, forzare il partner a seguire i nostri ritmi, senza passare attraverso il dialogo, la condivisione e la negoziazione, è solo un altro modo per cercare di portarlo dentro il nostro castello e addomesticarlo.

Di storie di persone che hanno forzato i tempi di una relazione rovinando tutto ne avrei a bizzeffe, e ci vorrebbe un libro a sé per raccontarle. Dagli uomini che per andare al sodo sessualmente sviliscono la bellezza di un sentimento che si stava radicando; a donne che ossessionate da traguardi come il matrimonio, la convivenza, la maternità iniziano a irrigidirsi e a mettere il partner di fronte a prove e ultimatum inutili e inopportuni.

Sono tutti comportamenti figli dell'insicurezza e della debolezza; perché in fondo è proprio vero che la pazienza è la virtù dei forti, anche nelle dinamiche relazionali.

2. Le persone ci mettono tempo per manifestarsi

Un proverbio popolare dice che le persone sono come le scarpe; prima di capire se sono giuste per noi bisogna farci un po' di strada. Infatti, benché l'istinto e le dinamiche dell'attrazione inconscia ci illudano del contrario, facendoci percepire quella persona particolarmente familiare e affine, ci innamoriamo di perfetti sconosciuti; salvi forse i rari casi di lunghe amicizie convertitesi poi in relazioni sentimentali. Non possiamo davvero conoscere il vissuto e la personalità di un partner che frequentiamo da qualche mese; e tantomeno possiamo conoscerlo nella fase del corteggiamento e innamoramento, perché in quella fase da un lato le persone mostrano al partner solo il meglio di sé, tenendo nascosti i lati oscuri; dall'altro tendono a vedere nel partner solo gli aspetti positivi, in virtù della classica idealizzazione.

In altre parole, prima ci si innamora e si entra in relazione, e solo poi si conosce la persona, proprio essendo entrati in relazione con lei. Non conosco nessuno che sia riuscito a fare il contrario, a innamorarsi e a entrare in relazione con una persona solo dopo averla conosciuta e compresa profondamente. E chi pensa di esserci riuscito, solitamente è chi rimarrà ancor più deluso e disorientato quando farà i conti con la realtà.

Come abbiamo diffusamente spiegato, le persone presentano luci e ombre, vestono maschere e ricoprono ruoli, hanno vari meccanismi di difesa verso i pericoli della radura; meccanismi spesso attivati improvvisamente e inconsciamente capaci di rovinare mesi di lavoro per conoscersi e di avvicinarsi.

A volte semplicemente alcune persone per tutta la fase iniziale di una relazione (fase che può durare molti mesi), riescono a tenere a bada alcuni aspetti "tossici" della loro personalità o pesi mai rielaborati del loro passato, e questi prima o poi emergono, mostrando la persona per quella che è realmente.

3. Tempi duri per le relazioni?

Non vi è dubbio che il mondo occidentale e la società post-industriale abbiano messo in secondo piano alcuni tessuti fondamentali della società che avevano impiegato secoli per strutturarsi, privilegiando invece l'individualismo, il consumismo, la cultura dell'apparenza, l'alto livello competitività, i ritmi frenetici. I comportamenti anti-sociali e anti-relazionali trovano quindi terreno fertile, mentre l'autenticità dei rapporti rimane evidentemente penalizzata.

D'altro canto non possiamo non considerare le evoluzioni più radicali nel campo della gestione delle relazioni di coppia si sono verificate nell'arco degli ultimi decenni. Separazione e divorzio sono figli della rivoluzione culturale degli anni 60; il concetto di parità tra i sessi è un traguardo recente e per certi aspetti non ancora del tutto raggiunto. Gli stessi matrimoni celebrati "per amore" e non per interesse o per "riparazione" sono un ritrovato moderno, risalente forse al ventesimo secolo. Per non parlare dell'accettazione sociale delle relazioni omosessuali e infine delle relazioni "virtuali" legate alle nuove tecnologie. Queste innovazioni sono quindi relativamente recenti, ma comunque vanno a incidere su un orizzonte, quello delle relazioni, che invece è il risultato di un'evoluzione di millenni, con dinamiche antropologiche

e psicosociali difficilmente modificabili in qualche decennio.

Sono molti gli autori (sociologi, psicologi, antropologi) che si sono occupati di questi argomenti, ed è difficile fornire una panoramica esauriente delle opinioni più autorevoli. Bauman ad esempio sottolinea che lo stesso concetto di "amore" sia profondamente cambiato. Scrive:

> la definizione romantica dell'amore come vincolo che dura "finché morte non ci separi" è decisamente fuori moda – resa obsoleta dal radicale sconvolgimento delle strutture di parentela su cui fondava e dalle quali traeva vigore e rilevanza. Ma la caduta in disuso di tale nozione ha finito inevitabilmente con l'abbassare il livello di difficoltà delle prove che un'esperienza deve superare per fregiarsi del titolo di "amore". Non sono le persone che raggiungono gli alti standard dell'amore ad essere aumentate: sono gli standard ad essersi abbassati; di conseguenza, l'orizzonte dell'esperienza in cui si attribuisce la parola amore si è espanso a dismisura.[1]

Anche Francesco Alberoni si è espresso sul tema e nell'articolo "Consigli per amarsi come una volta" si chiede se in fatto di relazioni sentimentali i tempi siano cambiati e se addirittura i meccanismi psicoemotivi dell'innamoramento ne siano usciti profondamente modificati. E questa è la sua interpretazione:

> Io credo invece che la gente continui a innamorarsi come prima, ma oggi le circostanze della vita, le tentazioni, la facilità degli incontri indeboliscono e spezzano questo innamoramento iniziale e ne impediscono lo sviluppo [...]. Teniamo presente che il processo di innamoramento è un percorso prefissato che si è formato nel corso delle

---

1 Bauman, *Amore liquido*, pag. 8.

> centinaia di migliaia di anni della nostra evoluzione e che è stato rafforzato da istituzioni millenarie, per cui resta identico anche ora. Lo abbiamo dentro di noi nella nostra mente, come circuiti neuro-ormonici e si attivano non appena ci innamoriamo. In quel momento ritorniamo esclusivi, possessivi e gelosi come i nostri antenati. Ma questa potenza trasfigurante che un tempo era socialmente incanalata verso la costruzione di una famiglia, di una casa, di una città, oggi può essere sbarrata da mille fattori come la promiscuità, la competizione, la seduzione, il desiderio di successo e di potere. E poiché nell'innamoramento nascente la nostra sensibilità è esasperata e fragile, bastano pochi errori, offese inconsapevoli ed incomprensioni per creare fratture dolorose e a volte insanabili.[2]

Secondo Alberoni, quindi, seppur le dinamiche sociali e i fattori culturali abbiano davvero inaugurato un nuovo senso delle relazioni affettive, i meccanismi psicologici che ci portano alla ricerca dell'altro e quindi di una relazione rimangono per lo più invariati.

Nei prossimi paragrafi vedremo se la cultura contemporanea e la nuova percezione di tempi e luoghi che ne deriva in qualche modo acuisce le criticità che abbiamo già illustrato.

4. Troppe aspettative sulle relazioni?

Più sono gli anni passati all'interno del castello e più diventiamo avvezzi alle comodità della vita di corte e insofferenti alla dura vita della radura. Perciò, pur avendo fatto la scelta di uscire dal castello e vivere nella radura, inconsciamente cerchiamo nella radura gli stessi comfort del castello. O addirittura – come

2 Alberoni, *Consigli per amarsi come una volta*, disponibile online su IlGiornale.it (http://www.ilgiornale.it/news/cronache/consigli-amarsi-volta-1493234.html).

spiega Hollis in Progetto Eden – attraverso le relazioni cerchiamo spasmodicamente di ricreare quel paradiso terrestre (che era il ventre materno e le cure materne dei primi anni di vita), in cui tutto ci è dato per diritto o per grazia divina, dove regna l'armonia degli opposti e la contraddizione è bandita.

La percezione delle relazioni e la consapevolezza in campo affettivo ed emotivo sono ovviamente migliorate negli ultimi decenni, come conseguenza della civilizzazione, della maggior istruzione, di una cultura più moderna e paritaria, della diffusione della psicoterapia e del coaching. Ciò ha sicuramente portato un miglioramento generale, ma al prezzo di maggiori difficoltà e di standard sempre più elevati da rispettare.

Utilizzando il classico metodo del Rasoio di Occam viene quindi da chiedersi: se le relazioni si sono fatte più complicate, non sarà perché semplicemente dalle relazioni vogliamo troppo? Facciamo qualche riflessione a riguardo.

Avete mai chiesto ai vostri nonni o anche solo ai vostri genitori come si sono conosciuti e perché avevano deciso di sposarsi? Le risposte solitamente sono di questo tenore: "Eh sai, era una brava persona... Eh sai, era tanto dolce e carina... Eh sai, mi ha scritto una bellissima lettera d'amore... Eh sai, eravamo cresciuti insieme... Eh sai, aveva una buon lavoro..." Motivazioni semplici, che ora come ora difficilmente riusciremmo a percepire come sufficienti.

Io ricordo un racconto di mia nonna, quella paterna, l'unica che ho avuto il piacere di conoscere. Nata nel 1913 e sposatasi poco più che ventenne (quindi tra le due guerre) con mio nonno che era invece del 1890 e che io non ho mai conosciuto. Quelli erano davvero

“altri tempi”; tempi che sembrano così lontani (quasi un secolo fa) ma che in realtà coinvolgono solo due generazioni precedenti alla nostra. Tempi in cui ci si corteggiava ancora dandosi del lei e in cui il contatto fisico era qualcosa di assolutamente eccezionale.

Ecco, ricordo che quando ero alle scuole medie, nell’ambito di un progetto di educazione sessuale attivato nella mia classe, i docenti ci chiesero di intervistare i nostri familiari sul tema della sessualità e dell’affettività. Dovevamo in sostanza chiedere come avevano appreso le loro prime “nozioni” in materia e quando avevano avuto le loro prime esperienze. La risposta di mia nonna mi stupì e mi rimase in mente, tanto da poterla raccontare ancora adesso con una certa dovizia di dettagli. Mi disse che tutto quello che lei sapeva sul sesso l’aveva scoperto proprio da mio nonno dopo il matrimonio. E parliamo di anni in cui separazione e divorzio non erano contemplati.

Quindi rendiamoci conto del rischio che si correva a legarsi per la vita con una persona presa “a scatola chiusa” in tal modo. E se poi il sesso non avesse funzionato?! Che fare? Nulla. In fondo l’importante era essere fertili e fare almeno un paio di figli; e avere sufficienti mezzi e salute per poterli allevare. Il resto era solo superfluo contorno, “grasso che cola” di una vita di coppia che non può pretendere anche la sintonia erotica come ingrediente fondamentale. E se chiedevate a mia nonna perché avesse sposato mio nonno, rispondeva: “era una persona per bene, di buona famiglia, con un buon lavoro; e poi era anche un bell’uomo”.

A tal proposito non posso fare a meno di citare la suggestiva fotografia fornita da Mirko Volpi nel suo “Oceano Padano” sul tema del corteggiamento e delle

relazioni di coppia nelle campagne padane ai tempi dei nostri nonni (Volpi è più o meno mio coetaneo).

> Nei tempi andati e gentili, [...] "parlare a qualcuno" significava "essere fidanzati" con qualcuno, intrattenere una relazione amorosa che preludesse ovviamente [...] al matrimonio. Lo stesso drappeggio di pudore soffocava ogni aperto riferimento, oscurava verbalmente non solo qualsiasi accenno alla fisicità, alla carnalità di un rapporto nascente, ma persino l'esplicitazione della dimensione sentimentale l'anche timida e delicata dichiarazione del proprio [...] amore. Il parlarsi era già indizio chiaro e sufficiente a individuare il commercio che si stava intrattenendo. [...]
> Mia nonna parlava, da ragazza, a un tale di un paese vicino; ma si parlavano muti, lei in piedi in mezzo al suo cortile dopo aver sbrigato qualche faccenda, e lui dall'altra parte della strada seduto di traverso ai tavoli dell'osteria. [...] Si guardavano senza mai dirsi nulla, erano andati avanti per un bel pezzo, e tanto era bastato a farle credere che "si parlassero" seriamente. Poi lui si fidanzò, ma realmente, con un'altra, che poi sposò, e lei, mia nonna, gli serbò rancore per anni. Come per un imperdonabile tradimento, la violazione di un codice sacro.[3]

In sostanza, tutto era molto più semplice; bastava poco per dire "quella è la persona giusta" e le aspettative sulle relazioni erano decisamente più basse.

Adesso invece vogliamo tutto. Vogliamo la sintonia intellettuale, la sintonia culturale, la sintonia sessuale, la sintonia progettuale, la compatibilità caratteriale, lo stesso stile di vita, una parità reddituale. Insomma, vogliamo un puzzle fatto di tanti pezzi che però sono difficili da trovare tutti insieme e da incastrare tra essi; e non ci sentiamo soddisfatti fin quando il quadretto non è completo.

---

3 Volpi, *Oceano Padano*, pag. 54.

Non solo. Come spiegherò diffusamente nei prossimi paragrafi, più si va avanti con l'età, e più si elevano i nostri standard, non tanto sulle caratteristiche del partner quanto sulla qualità della relazione e su ciò che vogliamo da una relazione. L'effetto collaterale è ovviamente quello di un aumento delle nostre aspettative sulle relazioni e un aumento della complessità percepita.

Dunque, se da un lato questo "volere di più" rappresenta un'evoluzione, un segnale di una maggiore consapevolezza delle dinamiche relazionali, dall'altro la tendenza al perfezionismo rischia davvero di irrigidirci. Come dice la saggezza popolare, il meglio è nemico del bene. E in questo campo il meglio spesso lo si ottiene proprio quando nella relazione si è entrati e si è investito. Pretendere di avere un "meglio a priori" è già sintomo di un approccio "biased" alle relazioni.

5. I condizionamenti sociali e i loro riflessi individuali

Altro elemento di complicazione per una vita relazionale serena sono i condizionamenti sociali, ambientali, familiari. Da un lato vogliamo una certa capacità di autodeterminazione, dall'altro siamo comunque immersi in un tessuto sociale, ambientale, familiare che condiziona, pur inconsciamente, il nostro modo di pensare e il nostro modo di agire in campo relazionale.

Così, ad esempio, chi è nato in una società particolarmente bigotta e conservatrice avrà una certa percezione delle dinamiche sessuali e dei modelli relazionali. Chi proviene da una famiglia in cui il matrimonio e la prole sono un valore centrale tenderà

a sentirsi addosso questa aspettativa anche se lui/lei non ha alcuna vocazione in quel senso. Eccetera.

"Ma allora? Quando ti sposi?!", "Ah, ma quindi non sei diventata mamma?", "Come mai un bel ragazzo come te è ancora single?". Sentirsi continuamente porre queste domande da parenti e amici è indubbiamente fastidioso. Alcuni riescono a fornire risposte di circostanza e poi procedere per la loro strada senza lasciarsi intaccare; altri invece vengono messi in crisi e si sentono svalutati, a disagio.

Anche quando non ci vengono fatte esplicite domande, la pressione può derivare dal semplice confronto con un gruppo di persone che si ritiene espressione della norma: tutti i miei amici si stanno sposando, quindi io mi sento sbagliato perché sono l'unico che non si è sposato; tutte le mie amiche sono diventate mamme, quindi io mi sento incompleta perché sono l'unica che non ha ancora un figlio.

Tutto però è molto relativo e da contestualizzare, come dimostra la storia di Alberto e Leonardo, due fratelli cresciuti nella provincia torinese. Alberto ha trentanove anni e vive ora a Milano da solo dove lavora come consulente finanziario; Leonardo ha trentasette anni e si è trasferito in una capitale del nord Europa dove lavora come informatico in un'importante azienda. Alberto, pur non disdegnando l'idea di mettere su famiglia un giorno, vive la sua condizione di single serenamente e senza particolari ansie. Leonardo, invece, trasferitosi in età adulta, è riuscito a crearsi un giro di amicizie abbastanza ristretto e quasi interamente legato all'ambiente lavorativo; in questo giro di amicizie però quasi tutti sono sposati, conviventi o addirittura con prole; d'altronde, com'è noto nel nord Europa, si arriva a queste tappe a un'età

media più bassa. Leonardo, anch'egli single, passa il tempo libero con questo gruppo di amici formato per lo più da coppie, che chiaramente hanno ritmi, orari e interessi del tutto diversi dai suoi. Il risultato è che, al contrario di suo fratello Alberto, Leonardo vive in molto meno sereno la sua condizione di single e ha crescenti pensieri di inadeguatezza e disagio; nonostante i due anni in meno di età.

Questa storia è una delle tante che si possono raccontare per dimostrare quanto l'ambiente in cui normalmente siamo calati possa influenzare il nostro modo di vivere le relazioni e possa condizionarci nelle scelte e nei comportamenti.

A questo si aggiunga l'aspettativa familiare che può avere effetti ancora più opprimenti, specie in culture tendenzialmente conservatrici.

6. Orologi biologici e ambientali

L'espressione orologio biologico più propriamente si riferisce alla tendenza del metabolismo umano a crearsi uno specifico ritmo (detto circadiano) legato alla luce della giornata. Ma quando si parla di orologio biologico nell'ambito delle relazioni di coppia ci si riferisce a una sorta di meccanismo primordiale secondo cui gli esseri umani iniziano a sentire l'avvicinarsi di una ideale "data di scadenza" per fare alcune cose, come principalmente procreare e mettere su famiglia. È ovviamente un fenomeno per lo più femminile, legato al fatto che la fertilità della donna si conclude con l'arrivo della menopausa; ma che investe anche il genere maschile, in altre forme meno dirette.

Dal lato femminile, le evoluzioni della medicina e della biologia hanno in effetti spostato in là il limite, per cui è ormai abbastanza comune vedere donne sulla soglia dei quaranta alle prese con la prima gravidanza.

Dal lato maschile, teoricamente non esiste un limite di età, se non quello del buon senso e delle energie necessarie per poter reggere l'impatto di una paternità. E questa psicologicamente è un'arma a doppio taglio, perché se da un lato lascia l'uomo libero dalla tipica ansia da "data di scadenza", dall'altro gli incute il sotterraneo pensiero di poter spostare sempre più in là negli anni una presa di posizione sull'ipotesi paternità, allungando oltremodo la cosiddetta "sindrome da Peter Pan".

Ad ogni modo, il problema non è tanto dove si colloca temporalmente la fatidica "data di scadenza"; il problema è più che altro quando inizia a farsi sentire dentro di noi il tipico "tic tac" di questa inesorabile sveglia.

Il risultato peggiore di quest'ansia è che alcune persone, quando si sentono arrivate davvero in prossimità della scadenza, prendono il primo portatore di spermatozoi o la prima portatrice di ovuli che hanno sottomano e risolvono il problema senza troppi scrupoli; senza quindi una reale consapevolezza del peso e della delicatezza della mossa che stanno facendo. Fare figli solo per dare un senso a una vita che ci sembra vuota o – come ho visto fare – per dare nuova verve a una relazione di coppia ormai logora non è affatto una buona idea. Più che altro perché a pagarne le conseguenze peggiori sarà sicuramente la creatura.

Anche se ci si trova già in coppia, l'inizio del ticchettio può avere risultati deleteri, specie se è solo uno dei due partner a sentirlo. Infatti, se la coppia non è solida e matura, l'ansia avvertita da uno dei due partner non può che riverberarsi anche sull'altro.

Probabilmente i trentacinque anni rappresentano l'età più diffusa in cui si colloca la "data di scadenza", anno più anno meno. Tuttavia alcune persone vengono risucchiate ben prima da questo vortice, forse perché ossessionate dall'idea di maternità/paternità e perché non riescono a vedersi realizzate se non in veste di madre/padre. Ricordo ad esempio che una mia fidanzatina dei tempi dell'università (io ventiduenne, lei diciannovenne) già mostrava segnali di impazienza. Io ovviamente dovetti darmi alla fuga. Ma lei circa un anno e mezzo dopo trovò un malcapitato che si che prestò al suo piano folle. Si sposò e poco dopo, a circa ventidue anni, mise al mondo un figlio. Ovviamente solo un anno dopo la nascita, la coppia si separò.

Fin qui però abbiamo parlato solo dell'orologio più strettamente biologico; ma ci sono altri orologi con cui questo deve cercare di sincronizzarsi. Banalmente, ci sono coppie che sono ben mature per sposarsi e fare figli, ma non possono farlo perché le condizioni lavorative non lo permettono; quindi sono costrette a posticipare, a volte anche più di quanto sarebbero disposte a fare, rimanendo così frustrate da questa attesa forzata.

Il raggiungimento dell'indipendenza economica che si sposta sempre più in là negli anni ha un impatto anche più generale sulle relazioni e sulla psiche degli individui. È ovviamente comprensibile che, se i giovani d'oggi iniziano ad avere un introito decoroso

a trenta o forse trentacinque anni, anche la loro predisposizione a mettersi in una relazione adulta e con progetti a lunga scadenza si sposta in là negli anni. Con buona pace di quelli che parlano di "bamboccioni" viziati.

Infine, altro aspetto sicuramente di rilievo in fatto di orologi biologici è quello dell'aspettativa di vita. Essendo ormai arrivati a un'aspettativa media di circa ottantacinque anni, il risultato più naturale è da un lato che le persone se la prendano un po' più comoda, dall'altro che cerchino più facilmente di mettersi nell'ottica del "rifarsi una vita". Anche questa può essere un'arma a doppio taglio, perché è vero che abbassa l'ansia da "data di scadenza", ma è anche vero che lascia in testa quel tarlo per cui si possano avere sempre nuovi stimoli, con l'effetto collaterale di essere più facilmente portati a svalutare (e quindi a sabotare) le relazioni che stiamo vivendo.

Hollis nel capitolo terzo del suo Progetto Eden intitolato "Coppie: formarsi e sciogliersi" parla di una cultura della bramosia che si è diffusa proprio negli ultimi decenni, come effetto dell'indebolimento e sfilacciamento dei tessuti sociali e familiari, e che incide su come viviamo le relazioni nel ventunesimo secolo.

> Poiché la vita inizia con la separazione dall'altro, non smettiamo mai di cercare una possibilità di ritorno. Si potrebbe perfino dire che l'epoca in cui viviamo sia caratterizzata da una "cultura della bramosia". Bramiamo la presenza degli dei, che non ci sono più. Abbiamo un desiderio spasmodico di contatti, di gratificazioni immediate. Abbiamo tutti una dipendenza, cerchiamo di trovare un contatto attraverso sostanze chimiche, attraverso il denaro, il potere e, soprattutto, attraverso il magico Altro. Aneliamo alla conquista di un sostegno emotivo, di un porto sicuro, di un completamento.

> In realtà è sempre stato così, ma nella nostra cultura questo desiderio spasmodico è ancora più accentuato, forse a causa dell'attenuarsi di questi contatti che la famiglia e le istituzioni tribali finalizzate alla conservazione dei miti erano un tempo in grado di offrire. La scomparsa di fatto di questi tessuti connettivi ci ha lasciati come naufraghi sull'angusta isola del narcisismo, soli, spaventati, egoisticamente assorti in noi stessi e nella spasmodica attesa che qualcun Altro venga a salvarci.

Questo pare essere il paradosso dei nostri tempi; tempi in cui vi è una maggiore libertà e consapevolezza relazionale e per converso l'ansia da relazione e da orologio biologico si fa sentire di più.

7. L'amore non ha età, ma le relazioni sì

Si dice che l'amore non ha età, a intendere giustamente che non c'è età per i sentimenti; i sentimenti possono essere più o meno autentici, più o meno intensi, ma comunque non sono soggetti a vincoli e limitazioni dovuti all'età. Non vale lo stesso per le dinamiche relazionali; quelle invece cambiano in modo palpabile a seconda dell'età. Inutile negare che iniziare una relazione a diciotto anni e iniziare una relazione a quarantacinque anni comporti implicazioni e scenari profondamente diversi.

In gioventù si è inconsapevoli e incoscienti ma nello stesso tempo si hanno molte più occasioni di conoscere persone nuove. Ovviamente non si è ancora usciti dal proprio castello e quindi non si tratta di costruire relazioni definitive. Si può (o forse si deve) ancora sperimentare e soprattutto ci si può ancora permettere di sbagliare con una certa serenità.

Crescendo iniziano a cambiare le cose. Le conoscenze nuove si fanno più rare e più difficili e le persone si incontrano portandosi dietro maggiori zavorre dovute alle difficoltà della vita: responsabilità, lavoro, salute, relazioni naufragate, lutti familiari. Per alcuni iniziano a farsi sentire i cosiddetti "orologi biologici"; altri iniziano a sentire sulle spalle le aspettative della famiglia di provenienza; altri ancora si sono demoralizzati e demotivati verso la ricerca di una relazione. Per contro, più si acquisisce consapevolezza di sé, e più i nostri standard si alzano, rendendoci ancora più selettivi nelle relazioni. Si acquisisce anche maggiore autonomia emotiva, si impara a godere anche della solitudine e del non dipendere emotivamente da nessuno; per cui è anche abbastanza comprensibile che si senta una minore motivazione ad aprirsi a relazioni importanti e intense.

Tornando alla nostra metafora, è la fase in cui il castello inizia a essere arredato proprio come vogliamo noi e darci un indiscutibile senso di comfort. Ed è quindi più difficile avere lo slancio per abbandonarlo e uscire nella radura, soprattutto se nella radura ci abbiamo passato già molto tempo senza che l'esperienza sia stata molto piacevole.

Come spesso accade in questo campo, il confine tra fisiologico e patologico è molto sottile. Quindi se da un lato il saper star bene anche da soli è indubbiamente una conquista e un segno di maturità, dall'altro può diventare una gabbia dorata da cui è difficile uscire. Spiega la sessuologa e psicologa Nicoletta Suppa intervistata dal sito D.Repubblica.it:

> Quando l'essere single diventa la nostra normalità o una condizione dalla quale non riusciamo a prescindere, potrebbe essere sintomo di una paura a legarsi a qualcuno.

> Ciò potrebbe essere frutto di una grande delusione subita in passato [...]. Oppure potrebbe dipendere dalla scarsa esperienza in campo sentimentale-sessuale che, andando avanti con l'età, diventa una barriera invalicabile poiché ci si sente sempre più impacciate e inadeguate. In entrambi i casi, la comfort zone diventa un nido sicuro. [...] Si ha paura di perdere il proprio equilibrio emotivo, innamorandosi. L'essere single diventa una condizione rassicurante poiché è sotto il proprio controllo. Viceversa, se ci si innamora, il proprio benessere dipenderà anche da un'altra persona.[4]

Torniamo così a quanto abbiamo già detto sopra sulla paura della radura. Quando si ha paura di affrontare una relazione autentica, in cui ci si deve necessariamente mettere in gioco, in cui bisogna pensare a due e non più a uno, in cui dobbiamo rinunciare a parte della nostra autodeterminazione, emergono tutti i nostri meccanismi di difesa inconsci, tra cui il sentirsi affezionati alla propria libertà è uno dei più subdoli.

Una cosa è certa: con l'avanzare dell'età le relazioni di coppia non si semplificano, bensì si complicano e diventano ancora più complesse di quanto già sono per loro natura, specialmente quando ci si pone nell'ottica della ricerca di una relazione stabile e definitiva. Non si ha più voglia di fare esperimenti, di rimanere in attesa di persone poco convinte e affettivamente immature, di accettare un sistema di valori molto lontano dal nostro, di rivedere film già visti troppe volte.

---

4 "Sei single? Esci dalla tua comfort zone sentimentale", articolo-intervista di Veronica Mazza, disponibile all'indirizzo http://d.repubblica.it/amore-sesso/2014/11/21/news/psicologia_single_abitudine_consigli_cambiamento-2381738/.

Nelle fasi da single che ho vissuto dopo i trentacinque anni ogni tanto mi trovavo a confrontarmi con amici coetanei che avevano avuto una storia molto diversa dalla mia e si trovavano quindi in una relazione da ormai una decina d'anni. Parlando con loro mi rendevo spesso conto che non riuscivano a capire le difficoltà che stavo incontrando nell'avviare nuove relazioni. Avviare una relazione a venticinque anni e avviarne una a trentacinque/quarant'anni pone davvero sfide completamente diverse.

Il circolo vizioso che si crea è che più si va avanti con l'età e più si acquisisce autonomia emotiva; più ci affezioniamo alla nostra autonomia e più sentiamo che per rinunciarvi deve valerne davvero la pena. La soglia del "ne vale la pena" si alza necessariamente. E a furia di alzare l'asticella arriva un punto in cui nessuno ha più voglia di provare a saltare, perché la percepisce come un muro insormontabile. Riuscire a elevare i propri standard (cosa di per sé positiva) rimanendo comunque aperti alle relazioni è probabilmente l'attività di "equilibrismo" più ardua della vita relazionale da adulti.

8. Le relazioni ai tempi degli algoritmi e dei social media[5]

Avrei voluto intitolare questo paragrafo "Relazioni e Internet" ma poi mi sono reso conto che un titolo del genere avrebbe richiesto non solo qualche pagina ma interi tomi. L'impatto delle nuove forme di comunicazione e aggregazione legate alla rivoluzione digitale e telematica è un tema mostruosamente

5 Questo paragrafo riprende due articoli già pubblicati online nell'aprile del 2018 sul sito TechEconomy.it.

ampio e denso di spunti; ma in questa sede vorrei rimanere nell'ambito del *leitmotiv* del libro. Ci chiederemo dunque: Internet pone un ulteriore livello di complessità per le relazioni? Secondo me sì, le complica ulteriormente, anche se paradossalmente dà l'illusione di semplificarle.

Anche se in generale sono un "tecnoentusiasta" e non sono certo uno che ha poca confidenza con la comunicazione attraverso il web e social media, devo ammettere di essere un po' "conservatore" sul rapporto Internet-relazioni di coppia. Infatti, nonostante io sia molto attivo sui social media e in generale sul web con una copiosa e costante attività di condivisione di contenuti, sono molto riservato riguardo a informazioni strettamente personali che toccano la mia sfera affettiva e familiare. Tra l'altro, rimango sempre abbastanza nauseato da coloro che eccedono nell'ostentare sui social media momenti di intimità, dichiarazioni d'amore, attività con i propri figli piccoli; e mi irrigidisco se una mia partner insiste per diffondere informazioni e immagini "di coppia", specie se in una fase "prematura" della relazione. Senza parlare di coloro che comunicano lutti, divorzi o stati depressivi attraverso i social media. Trovo che sia davvero adolescenziale, depauperi il valore di certi sentimenti e non rispetti la delicatezza di alcuni passaggi critici della vita.

Detto questo, che ci piaccia o meno, siamo nell'era della comunicazione via Internet, dei social media, degli smartphone: rimanerne fuori sembra davvero impossibile o comunque poco funzionale e anacronistico. Dobbiamo quindi farci i conti in qualche modo.

Quali sono di preciso le criticità portate da Internet nella gestione delle relazioni di coppia? Come sappia-

mo la principale caratteristica di Internet è quella di annullare le distanze spazio-temporali e di rendere la comunicazione molto più disintermediata. Nel mio settore (quello del diritto d'autore) l'avvento di questo nuovo mezzo di comunicazione digitale, immediato e disintermediato ha avuto un impatto devastante e ha richiesto una totale rivisitazione dei principi giuridici e dei criteri interpretativi che per secoli avevano ben funzionato nel mondo analogico.

Dal punto di vista relazionale l'impatto non è stato di certo minore. Io ricordo ancora bene quando per tutta la mia adolescenza chiedere a una ragazza di uscire significava trovare il suo numero di telefono di casa, telefonare in un momento in cui lei fosse effettivamente in casa e sperare che a rispondere fosse direttamente lei e non il padre. Ora abbiamo i cellulari e Internet che ci permettono di essere facilmente reperibili e, potenzialmente, raggiungibili in ogni momento, in ogni parte del mondo e attraverso le modalità più disparate (chiamata vocale, videochiamata, chat, sms, invio di immagini o messaggi vocali, etc.). Ogni persona, e quindi anche ogni potenziale partner, è, o meglio sembra, distante solo pochi click da noi.

Ciò ovviamente ha il principale effetto di allargare la nostra cerchia di contatti in proporzioni impensabili fino a un decennio fa. Nel momento in cui scrivo, il mio profilo Facebook conta circa duemiladuecento amici, che ovviamente non sono Amici con la A maiuscola, ma sono "amici" nel nuovo senso, con le virgolette; cioè persone con cui si è creata una qualche connessione (ad esempio grazie al mio lavoro di divulgatore e formatore) ma che in realtà non ho mai incontrato dal vivo. A ciò si aggiungono altri duemila-

cinquecento contatti che seguono la mia pagina pubblica e altri duemila circa che seguono il mio account Twitter. Numeri che tra l'altro sono costantemente in incremento.

L'illusione è che vi sia un serbatoio infinito di potenziali amici e partner; un serbatoio che per di più continua a rimpinguarsi dato che a questi servizi si registrano sempre nuovi utenti.

Questa illusione aumenta ulteriormente se utilizziamo i servizi (siti web o applicazioni) per il dating online, tra cui Tinder e Meetic sono forse i nomi più noti in Italia. Il dating online ha infatti profondamente modificato le dinamiche attraverso cui vengono scelti i potenziali partner. Come spiega egregiamente Patricia Wallace nel suo "La psicologia di Internet", la ricerca di un partner attraverso i social media e in particolare attraverso i siti di dating è scandita da processi completamente diversi rispetto a quelli della ricerca di un partner secondo metodi "tradizionali".

> Quasi a ogni fase, gli aspetti psicologici del processo [di scelta] sono diversi – talvolta in maniera radicale – rispetto a quelli tipici degli incontri tradizionali. Esaminare le diverse opzioni e scegliere di registrarsi su uno o più siti, per esempio, introduce nel processo una "mentalità da shopping", di cui difficilmente si trova un corrispettivo nelle situazioni reali. Certamente, nella vita reale si possono identificare e selezionare luoghi specifici dove è più probabile incontrare partner potenziali, come, per esempio, un club. Ma i siti di dating offrono una scelta molto più ampia e pertanto richiedono più ricerche e più decisioni. [La fase di creazione di un profilo] è un po' come allestire la vetrina del proprio negozio.[6]

6 Wallace, *La psicologia di Internet*, pag. 194.

Quindi questa sensazione di avere un “bacino di pesca” potenzialmente infinito ci trasmette una tranquillità solo illusoria (“se con questa persona va male ne ho altre decine con cui provare”), ma in realtà non fa altro che aumentare l’ansia da prestazione poiché ci sentiamo quasi obbligati a “tenere il passo” e tenere sempre monitorata la situazione: bisogna rispondere a tutti coloro che hanno mostrato interesse, bisogna analizzare bene i profili dei nostri contatti, bisogna organizzare gli incontri. Il risultato è che ci troviamo a dedicare un tempo sempre maggiore a monitorare queste relazioni solo virtuali e potenziali e, per contro, dedichiamo meno tempo a coltivare le relazioni reali.

La comunicazione Internet incide anche sull’aspetto dell’oblio. I social media permettono di rimanere in contatto anche solo virtualmente e potenzialmente con persone che nella vita reale non abbiamo più modo di incrociare da anni. Ciò da un lato rappresenta una grande evoluzione perché permette a persone che hanno condiviso un pezzo di vita di rimanere in contatto anche quando circostanze esterne le hanno costrette ad allontanarsi; dall’altro lato ci porta a rimanere “collegati” anche con persone che, a rigor di buon senso, sarebbe meglio dimenticare. Di tutti i nostri ex partner e di tutte quei partner con cui abbiamo provato a costruire qualcosa senza successo possiamo sapere informazioni molto dettagliate e a volte intime attraverso una semplice ricerca sui social media. E ciò può risultare non proprio “salutare” in tutte quelle situazioni in cui invece sarebbe opportuno voltare pagina e andare avanti.

L’avvento di Internet ha avuto un forte impatto anche sulla percezione della sessualità. Inutile negare

che l'infinita e facile disponibilità di materiale pornografico ha modificato (specie nel genere maschile) le aspettative sulle prestazioni sessuali; e le chat a sfondo erotico rendono le evasioni e le scappatelle sicuramente più a portata di mano, benché tutto a volte si circoscriva a scambi di immagini e video.

Una delle opinioni più critiche circolate in Italia sui social media e sull'impatto che possono avere sulla vita relazionale è quella espressa dallo psichiatra Vittorino Andreoli in una intervista rilasciata a IlGiornale, in cui si legge:

> Facebook andrebbe chiuso. Lì abbiamo perso l'individualità, crediamo di avere un potere che è inesistente, lì viene violato il nostro secretum. L'individuo non sta nelle cose che mostra ma in ciò che non dice. Invece i social ci spingono a dire tutto, ci banalizzano. [...] sappiamo tutto delle persone prima di stringere loro la mano. Le relazioni invece devono avere un fascino, sono scoperta. I social sono un bisogno di esistere perché siamo morti. Creano una condizione di compenso per le persone frustrate.[7]

Secondo Andreoli (e secondo altri autori) si pone quindi un problema di autenticità. Il mio punto di vista è di certo meno tranciante e meno "luddista"; anche se in effetti, richiamando le nostre riflessioni sulla ricerca di relazioni autentiche nella radura, il dubbio che mi pongo è proprio quello dell'autenticità. Viene infatti da chiedersi: quante di queste "connessioni" a portata di click potranno generare relazioni autentiche? E in senso più ampio, quanto le interazioni via Internet ci fanno davvero uscire dal castello?

---

7 "Nessuno mi invita più a cena. E che rabbia mi fa la felicità", intervista a Vittorino Andreoli raccolta da Maria Sorbi e pubblicata su IlGiornale.it il 4 aprile 2018 (http://www.ilgiornale.it/news/nessuno-mi-invita-pi-cena-e-che-rabbia-mi-fa-felicit-1511408.html).

La statistica conferma che di relazioni vere, appaganti e solide nate da incontri virtuali ce ne sono sempre più; a conferma che un approccio a priori diffidente non sia corretto. Tuttavia per cento relazioni che hanno funzionato ce ne saranno sicuramente n-mila che hanno invece creato false illusioni, frustrazioni e delusioni, e delle quali gli annali della storia delle relazioni non tengono traccia proprio in virtù del principio del bacino di pesca infinito e del "ritenta, sarai più fortunato".

Dalla mia esperienza, devo comunque ammettere che in alcuni casi ho trovato grande sintonia, confidenza e vicinanza, sia a livello personale sia a livello lavorativo, con persone conosciute attraverso i social media, che non avevo mai avuto modo incontrare e con cui però sono nati progetti interessanti o con cui ci sono stati momenti di sincero confronto. È questo un effetto davvero singolare della comunicazione via Internet grazie al quale davanti allo schermo riusciamo ad aprirci di più; quindi paradossalmente una comunicazione mediata dal computer in realtà può diventare più autentica e sincera. Patricia Wallace nel suo "La psicologia di Internet" spiega bene il fenomeno, prendendo le mosse da un precedente studio di Joseph Walther:

> Seduti davanti allo schermo ci si può sentire relativamente anonimi, distanti, fisicamente al sicuro e disinibiti. Talvolta, queste sensazioni portano a comportamenti insolitamente aggressivi [...]; altre volte ci si comincia a sentire più vicini alla persona che sta dall'altra parte del video, sebbene mai incontrata, più che a una persona che sta nella stanza accanto. Accade di rivelare molto di sé, di sentirsi attratti e di esprimere forti emozioni. Davanti alla tastiera ci si può concentrare soltanto su se stessi, cioè le

> proprie parole, sulle sensazioni che si desidera trasmettere, senza doversi preoccupare dell'aspetto fisico [...].[8]

Quindi, stando a questo singolare principio, le relazioni costruite attraverso chat, forum, social media, siti di dating, possono tranquillamente portare a qualcosa di autentico a livello di confidenza amicale e di sintonia intellettuale e di valori. Il problema è che per una relazione di coppia serve anche altro, cioè l'attrazione, la scintilla che fa scattare il coinvolgimento emotivo. La comunicazione web è molto verbale (basata su parole, per lo più scritte), asincrona (nel senso che i messaggi vengono spessi letti a distanza di tempo), visiva (basata su immagini) e ci fa così perdere tutti i segnali non verbali e sincroni, come ad esempio quelli tattili e olfattivi (ma anche aspetti visivi come l'espressività e la gestualità o uditivi come il tono della voce), ancora determinanti per la scelta del partner. Non possiamo sperare che quei meccanismi, che la specie umana ha impiegato millenni a instaurare, possano essere travolti e sostituiti da altri nel giro di un solo decennio.

La mancanza di quei canali di comunicazione fa sì che non riusciamo a comprendere e decifrare appieno le persone conosciute dietro lo schermo. Esse dunque potranno più facilmente presentarsi per quello che non sono e tenere celati gli aspetti della loro personalità (e a volte anche del loro aspetto fisico) che non ritengono punti di forza. In altre parole, su Internet è più facile tenere nascosti i difetti e per contro enfatizzare i pregi, è più facile vestire maschere e creare personaggi; in un certo senso, su Internet siamo più degli "avatar" che delle persone reali. Ecco

8 Wallace, *La psicologia di Internet*, pag. 187.

quindi emergere un ulteriore problema di autenticità: nella radura tendenzialmente non si indossano maschere; le maschere sono più cosa da vita di corte.

Le relazioni virtuali possono sì tramutarsi in relazioni reali e poi in relazioni autentiche, ma fino a quel passaggio subiscono questa mancanza di autenticità e si avvicinano più al modello delle pseudo-relazioni da castello che al modello di relazione autentica da radura.

Il fatto di gestire il tutto attraverso mouse e tastiera ci dà una sensazione di controllo che, appunto, poco si sposa con l'esplorazione della radura. Sui social media possiamo cancellare o addirittura bloccare le persone che non ci piacciono, che la pensano diversamente da noi, che hanno modi di approcciare per noi lontani. Bloccando o oscurando persone sui social media non facciamo altro che "addestrare" gli algoritmi di queste piattaforme creando quella che viene definita "bolla da social media", per effetto della quale in realtà sui social creiamo una rete di relazioni "biased" e "clusterizzate" con persone troppo simili a noi. Si vive quindi in un mondo ideale e illusorio in cui abbiamo continue e sempre maggiori conferme del nostro punto di vista, in cui le opinioni si polarizzano eccessivamente e in cui, come conseguenza, diventiamo più vulnerabili a forme automatiche di comportamento.[9]

Pur senza addentrarsi in questi risvolti molto tecnici, si può facilmente comprendere come lo stesso meccanismo dei "like" sia un grande amplificatore delle nostre corde narcisistiche. E come abbiamo più

---

9 Per approfondire questo tema suggerisco di leggere il numero di Le Scienze intitolato "La babele di Internet", uscito come inserto di IlSole24Ore di domenica 8 aprile 2018.

volte mostrato, il narcisismo ci porta non a costruire relazioni bensì ad abbellire il nostro castello e a cercare sempre più di attirarvi dentro qualcuno.

Altro problema: essendo la comunicazione via Internet, e soprattutto quella via social media, molto centrata sull'immagine, l'apparenza diventa tutto. Il mostrare di essere delle persone vincenti e piacenti risulta più importante che essere davvero vincenti e piacenti. La superficialità del mostrarsi diventa più importante della profondità dell'essere e ciò non può che allontanarci da un approccio autentico alle relazioni.

Infine, c'è da fare qualche riflessione su come funzionano i siti di dating online. Essi si basano su algoritmi a volte anche molto raffinati e indubbiamente performanti, studiati da psicologi e sociologi e impostati per individuare una compatibilità "a priori" tra i soggetti iscritti. Anche qui si crea un effetto "bias" non indifferente per due grandi ragioni: la prima è che l'algoritmo macina ovviamente solo le informazioni che l'utente ha fornito alla piattaforma, quindi ovviamente bisognerebbe innanzitutto valutare quanto siano complete e veritiere tali informazioni; la seconda è che le relazioni sono soggette a una dinamica evolutiva costante e difficilmente si può pensare di definire una compatibilità "cristallizzata" a priori.

Come sottolinea acutamente Wallace,

> i predittori più affidabili del successo della durevolezza di una relazione possono essere dedotti solo a posteriori, dopo l'incontro, sulla base dell'interazione e dell'attrazione reciproca reale tra i due partner. Forse non ci sorprende molto che gli algoritmi di abbinamento possono non essere particolarmente utili per far trovare la nostra

> anima gemella nello sterminato universo dei profili dei siti di dating.[10]

Dunque, secondo la visione di Wallace (che mi sento di sottoscrivere) gli algoritmi, pur essendo dei mezzi potentissimi per una sorta di preselezione, non possono ancora sostituirsi del tutto ai meccanismi che la psiche umana ha sviluppato in millenni di evoluzione.

10 Wallace, *La psicologia di Internet*, pag. 206.

Capitolo 4
Sabotaggi, fughe, imboscate e altre storie dalla radura

Tutte le vite sono difficili:
ciò che rende certe vite riuscite è il modo
in cui sono state affrontate le sofferenze.
(Friedrich Nietzsche)

1. Introduzione

Siamo arrivati finalmente al capitolo finale, quello con le storie, le "cronache dalla radura" che danno il titolo al libro.

Tutte le storie riguardano relazioni sabotate più o meno consciamente o atteggiamenti antirelazionali che non hanno nemmeno dato modo alle relazioni di iniziare; e riguardano persone con un'età compresa tra i ventotto e i quarantuno anni.

Ne avrei avute molte di più da scrivere, ma queste sono quelle più rappresentative, quelle con cui ho sentito maggiore empatia e quelle di cui ho raccolto maggiori dettagli. Da tutte possiamo trarre qualche esempio concreto e qualche insegnamento sui concetti estrinsecati nei capitoli precedenti di questo libro.

Si tratta di storie vere, alcune vissute da me in prima persona, altre vissute da persone che con me si sono confidate (e che ringrazio per la condivisione).

Ovviamente tutte sono raccontate con un minimo di artificio narrativo per renderle non ricollegabili ai protagonisti reali.

2. Il nuovo lavoro, il cane e altre decisioni unilaterali

Pietro ha trentadue anni e da circa un anno ha una relazione con Laura, di quattro anni più giovane. Tutto sembra procedere regolarmente; ogni tanto nei loro discorsi emerge l'idea di andare a vivere insieme, che però si scontra con alcuni vincoli lavorativi che devono essere gestiti con cautela. Lui infatti ha un lavoro che lo obbliga a numerose trasferte e ha bisogno di vivere vicino all'aeroporto; lei al contrario ha un lavoro che le richiede di stare in città il più possibile. Non entro troppo in questi dettagli: vi basti sapere che far combaciare i due mondi e i due ritmi diversi di Laura e Pietro non è comunque facile.

Lui un giorno scrive un sms a Laura: "mi hanno offerto un nuovo lavoro; ho già accettato. Stasera ne parliamo". Lei rimane abbastanza disorientata da quel messaggio, perché per mesi avevano discusso delle varie difficoltà che i loro due diversi mondi lavorativi creavano nella gestione della vita di coppia, e le sembra un po' improvvisa questa nuova svolta non meditata e non condivisa nell'ambito della coppia.

La sera si trovano a discuterne ed emerge che lui ha accettato un nuovo incarico che, pur a fronte di uno scatto di carriera e di stipendio interessante, lo porterà a trasferte non più di qualche giorno, bensì di qualche settimana ciascuna. Laura non è molto entusiasta dell'idea di una relazione a distanza e dice subito che avrebbe gradito che la decisione fosse stata condivisa con lei per tempo.

Per contro Pietro reagisce con l'irrigidimento e inizia ad accusare Laura di essere paranoica, di non capire l'importanza di quel passo per lui, di volergli tarpare le ali. Laura si sente offesa da questa sua reazione e i toni della discussione presto sfociano nella recriminazione reciproca: "Lo sapevi che il mio lavoro era così! Stai come da quasi un anno; non capisco perché sia diventato un problema solo adesso!". Pietro cerca di giustificarsi spiegando che quella proposta lavorativa gli è stata fatta senza preavviso e che non poteva essere rifiutata; ma Laura, informandosi meglio, scopre che quella proposta non era affatto arrivata "a bruciapelo", ma era in cantiere da almeno un mese e che Pietro aveva compilato dei moduli per avviare la procedura.

"Perché tenermi nascosto tutto questo, nonostante i nostri vari discorsi sul futuro che stavamo facendo? Perché non condividere con me questa decisione?" si chiedeva amareggiata Laura. Estremamente delusa e offesa da questo comportamento, decide di prendere un po' le distanze per riflettere e per indurre Pietro a riflettere. La riflessione purtroppo però porta a poco e addirittura l'atteggiamento difensivo di Pietro aumenta e si fa a volte scontroso, fino ad arrivare a frasi come "Le mie decisioni lavorative non sono cazzi tuoi!", "Piantala di starmi addosso su cose che non ti riguardano!" e altre amenità simili.

La misura è colma; e Laura, pur con grande amarezza in cuore (essendo lei ancora molto innamorata), si trova costretta a interrompere la relazione.

Un'altra storia molto simile è quella che vede protagonisti Matteo, libero professionista di trentasei anni, Giulia, impiegata ventottenne presso una pub-

blica amministrazione, e Honey, un cucciolo di Labrador. Come vedremo, proprio la creatura pelosa sarà il pomo della discordia.

La situazione e la dinamica sono abbastanza simili a quella di Laura e Pietro: una relazione di circa otto mesi che si sta avviando verso buoni propositi, con alcuni progetti che si stanno via via configurando. Non vivono insieme poiché la relazione è ancora abbastanza fresca e comunque nessuna delle due case è adatta ad accogliere due persone. Tuttavia non escludono che nei mesi successivi si possa fare anche quel passo.

Giulia è stata appena trasferita nella città di Matteo e si sta pian piano ambientando. Matteo si è da poco stabilizzato con il suo lavoro ed è in un periodo molto denso di impegni e scadenze, ma nello stesso tempo sente di aver finalmente trovato la sua dimensione. Tant'è che ha deciso di lasciare il monolocale in cui viveva in affitto e di comprare un appartamento più grande: una decisione che stava meditando ancora prima di conoscere Giulia e che era legata ad alcuni soldi che aveva ricevuto dai suoi genitori.

Ad ogni modo, nella fase di scelta della casa lui cerca di coinvolgere quanto possibile Giulia, mostrandole gli annunci e tenendola costantemente aggiornata sulle visite fatte con le agenzie. La scelta alla fine ricade su un appartamento al terzo piano, con un piccolo balcone, ma dotato di garage e posizionato in una zona strategica per i mezzi di trasporto. Rispetto al budget a disposizione di Matteo e alla possibilità di poter facilmente mettere in affitto l'immobile in futuro, si mostra come la soluzione ottimale. Il preliminare viene firmato e Matteo inizia a occuparsi di ristrutturazione e scelta degli arredi; anche in questa

fase si muove cercando di tenere aggiornata Giulia sulle varie evoluzioni.

Tutto sembra proseguire regolarmente, quando Giulia, dopo circa un mese dalla firma del preliminare e a pochi giorni dall'inizio dei lavori nella nuova casa acquistata da Matteo, gli manda via Whastapp alcune foto di un cucciolo di cane, accompagnate dal seguente laconico messaggio: "Lui è Honey, un bellissimo labrador di due mesi che ho trovato in un allevamento nei giorni scorsi. Andrò a prenderlo la prossima settimana."

Matteo rimane abbastanza basito. Nonostante Giulia abbia più volte espresso il desiderio di avere un giorno un cane, l'idea era rimasta a livello di fantasticheria; e mai Matteo si sarebbe immaginato una decisione così repentina, non meditata e non debitamente condivisa.

A lui gli animali piacciono e in linea di principio non ha nulla in contrario all'idea di avere un animale, ma di certo vista la fase delicata che egli sta passando (chi ha ristrutturato una casa e fatto un trasloco capisce che cosa intendo) non crede che sia il momento adatto per complicare la situazione con l'inserimento di un terzo personaggio. Più volte aveva espresso chiaramente a Giulia la sua contrarietà a quella idea. D'altronde, un cane non è un pesce rosso o un criceto; è un animale che richiede una certo tipo di attenzioni, un certo tipo di spazi (specie un cane di dimensioni medio-grandi come quello), e anche un certo tipo di capacità di spesa per il suo mantenimento. Ma soprattutto non capisce come Giulia sia potuta "partire in quarta" con una mossa del genere senza in qualche modo coinvolgerlo o informarlo preventivamente; e ignorando totalmente la sua opinione

contraria, quasi fosse una sfida, una provocazione (sullo stile "Tu non vuoi? Beh, io lo faccio lo stesso! E adesso vediamo cosa fai!").

Cerca quindi di fare ragionare la sua partner sull'impatto che l'ingresso di un "terzo incomodo" potrebbe avere sulla loro relazione in quella particolare fase di passaggio, sperando di trovare da parte di lei una certa comprensione. Invece no; subito la discussione diventa occasione di scontro e in Giulia scatta presto l'atteggiamento difensivo. Si parte dal vittimismo del "Tu non mi ami abbastanza, altrimenti mi lasceresti fare questa cosa che mi rende felice!" per arrivare al più secco "Questa è una decisione mia, che non ti riguarda e mai ti riguarderà!". Teoria bizzarra, dato che un cane vive mediamente quindici anni e ovviamente, in una relazione a lungo termine, la sua presenza si riverbera per forza di cose sulla coppia: scelta della casa, scelta dell'auto, scelta delle vacanze, ritmi di vita in generale, spese di mantenimento. "Assurdo non aver minimamente considerato questi fattori!", continua a pensare Matteo.

Tuttavia, la cosa che lo lascia davvero senza parole è che Giulia utilizza questo argomento come leva per sfoderare tutta una serie di frustrazioni represse legate alla relazione e di cui mai aveva parlato. "Pensi solo a te stesso e non ti preoccupi di quello che può far star bene me!", "Sei una persona che non riesce a fare progetti a lungo termine!", "Se ti disturba la presenza di un cane, chissà quella di un figlio!", e altre accuse immotivate ed eccessive.

Matteo rimane pietrificato; lui che fino a pochi giorni prima si sentiva dire frasi come "Ti amo!", "Sei il mio amore grande!", "Sei tu la mia nuova famiglia!", ora si è trasformato nel più meschino dei fidanzati,

incapace di rendere felice la sua donna e centrato solo su se stesso. Dopo un umile esame di coscienza che gli conferma l'autenticità dei suoi sentimenti e la bontà delle sue intenzioni, Matteo arriva alla conclusione che in realtà è Giulia a non essersi comportata in modo trasparente e corretto. Non solo; cercando in rete scopre che già da alcuni mesi lei stava pubblicando annunci per cercare un cane. Quindi le cose non sono andate come lei aveva raccontato: "Un amico aveva questo cucciolo e mi ha proposto di prenderlo."

Matteo inizia ad andare in crisi e a perdere fiducia nell'autenticità dei sentimenti di Giulia e soprattutto nella sua capacità di gestire le relazioni in modo maturo, corretto e trasparente. Com'è prevedibile, da lì alla rottura il passo è breve.

Entrambe queste storie ci insegnano quanto una sincera comunicazione e un atteggiamento collaborativo siano fondamentali nella coppia, in quanto elementi essenziali per creare e mantenere un clima favorevole alla relazione. Una maggior trasparenza e condivisione da parte di Pietro e Giulia in merito a quelle loro scelte "unilaterali" avrebbero di certo evitato che le due situazioni precipitassero in quel modo.

Nel momento in cui uno dei due partner si pone nell'atteggiamento da "questa cosa è mia e non ti riguarda!" sta già uscendo da un'ottica di relazione; ma soprattutto – utilizzando la nostra metafora – sta già cercando di portare il partner all'interno del proprio castello e di imporre quindi le proprie regole e le proprie priorità.

3. Lei ha l'ansia, lui va a riflettere dalla mamma

Clara è una mia cara amica, emotivamente un po' fragile e soggetta a crisi d'ansia. Dopo anni di psicoterapia ha comunque imparato a gestire questo suo problema e a non scaricarlo troppo sugli altri; e anche mentre mi racconta la sua storia rimane lucida e sorridente. Dopo alcuni mesi di frequentazione con Antonio, la relazione è arrivata a un momento di crisi, dovuto ad alcune divergenze sulla decisione di Antonio di incontrare una sua ex fidanzata senza averne discusso prima. Lui, di fronte a quella fase di crisi, si mostra subito irrigidito e insofferente; ma comunque esprime l'intenzione di provare a superare quella fase e a proseguire il rapporto.

Clara dal canto suo reagisce in modo diverso: se da un lato anche lei conferma la sua intenzione di impegnarsi a superare quel momento, dall'altro fa presente di essersi sentita pesantemente disorientata e di aver bisogno di un po' più di tempo, oltre che di supporto psicologico da parte del suo terapeuta. Antonio, che conosce da tempo il problema di Clara, dice di aver compreso la questione, anche se persiste nel suo irrigidimento; come se lo stato d'ansia della sua partner fosse per lui un segno di poca convinzione da parte di lei. Si innesca così un perverso circolo vizioso per effetto del quale l'irrigidimento di Antonio aumenta a causa dell'ansia di Clara e, per contro, l'ansia di Clara aumenta a causa dell'irrigidimento di Antonio.

Lui cerca unicamente di forzare i tempi del superamento di quella fase critica proponendo a Clara di uscire più spesso insieme e di organizzare insieme una vacanza, ottenendo invece l'effetto opposto: l'ul-

teriore aumento dell'ansia di Clara, la quale si sente "pressata" e messa alla prova, e il conseguente ulteriore irrigidimento di Antonio, il quale si sente invece rifiutato.

Chi ha avuto a che fare con problemi di ansia sa bene che l'unico antidoto (non farmacologico) all'ansia è un mix di pazienza e accettazione. L'unica frase utile che possiamo dire a una persona cara che si trova in uno stato d'ansia è: "non ti preoccupare; con calma tutto si risolverà; e io sono qui ad aiutarti". Frasi come "dai, reagisci!", oppure "non risolvi nulla a star lì in attesa!", o simili, sono alquanto controproducenti.

"Just a little patience" cantavano i Guns n' Roses; ed è proprio un po' di pazienza e fiducia l'unica cosa che serve a Clara in questa fase delicata. Antonio però non lo capisce e, continuando nel suo atteggiamento difensivo e di irrigidimento, pensa bene di tirare ulteriormente la corda e di prendersi una pausa unilateralmente. Programma un viaggio di circa tre settimane per andare a riposarsi e a riflettere da sua mamma, nella sua città natale, a non pochi chilometri di distanza (sì, un uomo adulto, sulla trentina, che va a riflettere dalla mamma).

Clara ha intuito che una pausa così lunga in una fase così delicata sarebbe un salto nel vuoto; perciò pochi giorni prima della partenza programmata, in lacrime e con il cuore in mano, implora Antonio di non partire. Lui decide di partire lo stesso lasciando lei ovviamente in una situazione di straziante incertezza.

Durante la lontananza i contatti sono limitati a qualche formale messaggio; e la freddezza di Antonio si fa via via più palpabile, quasi a indicare che

pian piano lo slancio verso la relazione si sta in lui spegnendo del tutto.

Alla fine Antonio rientra e non si degna di farsi sentire per dire "sono tornato, incontriamoci"; quasi fosse implicito l'esito delle sue riflessioni. Clara, che in cuor suo ha già compreso ma nello stesso tempo non può accettare che una relazione per lei importante sfumi in quel modo, è costretta a ingoiare il suo orgoglio e a contattarlo via sms per capire se ci sia qualche possibilità di recupero. Nulla. Da lui solo freddezza assoluta, con qualche punta di aggressività. "Non posso farti da infermiere!", è la frase raggelante che fa abbandonare a Clara ogni speranza e dà il colpo di grazia alla loro relazione.

Questa storia ci insegna che non tutti sono pronti ad accettare e affrontare la complessità delle relazioni di coppia. Clara avrebbe solo bisogno di un po' di tempo e un po' di empatia per superare una situazione di incertezza, non scatenata da lei tra l'altro. Ma l'incertezza (tipica della vita da radura) incute timore e disorienta; e Antonio, sentendosi inadeguato, preferisce fuggire e abbandonare un'ottica da relazione per tornare sulla difensiva.

4. La borsa da computer che costa più del computer

Nicola è un mio amico (in realtà ora non lo è più) conosciuto attraverso contatti lavorativi e con cui abbiamo avuto modo di condividere un paio di vacanze. Lavora per una grande società di rating in Svizzera e ogni tanto viene mandato a Milano; è lì infatti che ci siamo conosciuti. È originario di Napoli, "di Napoli Vomero" tiene a sottolineare, perché – sostiene senza nemmeno troppo scherzare – "i veri napoletani sono

solo quelli di Vomero e Chiaia". E spesso si vanta delle sue origini altolocate nei quartieri alti della capitale campana, delle sue vacanze trascorse a Porto Cervo, della sua appartenenza a circoli sportivi di *elite*, della sua casa vista mare. Io, umile campagnolo originario della provincia lombarda, abbasso la testa e non mi metto a discutere.

È una persona indubbiamente brillante ed elegante, ma è letteralmente ossessionato dalla forma e dallo stile. È la classica persona che giudica gli altri sulla base dell'abbigliamento, osserva in maniera maniacale gli abbinamenti cintura-scarpe, il colore delle cravatte che mettono i suoi interlocutori. Continua a comprare vestiti, orologi, accessori per l'auto, ben oltre quanto sia necessario; "comprare queste cose mi gratifica", dice, e in effetti pare non avere altre forme di gratificazione (hobby, attività culturali) od obiettivi particolari al di fuori della carriera lavorativa.

Valuta il valore di un cliente sulla base delle poltrone che ha scelto per i suoi uffici e, cosa ben peggiore, valuta il valore delle persone sulla base dello stipendio e della posizione lavorativa; e ha altri atteggiamenti del genere, davvero molto lontani dalla mia *forma mentis*. Ricordo che qualche volta è stato sgradevole anche con me, facendomi annotazioni sarcastiche e fuori luogo sul colore della camicia o sulla fantasia della sciarpa che avevo indossato durante una delle nostre serate milanesi.

Tuttavia questa sua iper-attenzione per l'abbigliamento non va di pari passo con la cura del suo aspetto fisico. Non ha alcun interesse a tenersi in forma e infatti iniziano a notarsi la pancetta e le spalle ricurve. Ma ovviamente, nessun problema; perché –

secondo lui – basta metterci sopra la giacca giusta e nulla si nota.

Va in giro con una valigetta griffata pagata quasi tremila euro, ma dentro ci mette un computer "scassone" da 350 euro. Un giorno, dopo averlo sentito lamentarsi per l'ennesima volta dell'inefficienza del suo laptop, gli faccio notare che forse sarebbe meglio spendere qualche euro in meno per la borsa e qualche euro in più per il computer. La sua risposta è molto rappresentativa della sua mentalità: "sì, però quando sono in giro la gente vede la valigetta, non il computer!".

Un giorno mi trovo a Roma per un impegno di lavoro e coincidenza vuole che lui in quegli stessi giorni sia a Napoli. Mi propone di allungare il giro e passare a salutarlo per un pranzo a casa dei suoi genitori. Dentro di me dico: "bene, così finalmente vedrò gli ambienti altolocati in cui è cresciuto e di cui mi parla continuamente!".

Quando arrivo a Napoli, scopro che in realtà la casa non è in zona Vomero ma in un quartiere più periferico, una zona residenziale discreta ma non certo di eccellenza. Il mare si vede, molto in lontananza, solo attraverso gli altri palazzi e dietro un orrendo stabilimento industriale abbandonato. Per salire al quarto piano mi dice che devo inserire 20 centesimi nella gettoniera dell'ascensore. Sì, un ascensore a monete; ammetto che, nonostante io abbia girato tutta l'Italia (davvero tutta) per il mio lavoro, è la prima volta che vedo una cosa del genere. Non ho monete e me la faccio a piedi; nessun problema. Una volta entrato in casa, mi trovo in un normalissimo appartamento di novanta metri quadrati, arredato discretamente e, ovviamente, tenuto a mo' di museo, tutto in ordine ma-

niacale, con le porte nuove – tiene a precisare – e "appena pittato" (citazione letterale). Mi presenta i suoi: gente per bene, cordiale, ma di estrazione culturale media, che parla un italiano un po' "faticoso", con palesi contaminazioni dialettali. Ci sediamo a pranzo, e lui non è particolarmente a suo agio; quasi come se si sentisse giudicato da me e sentisse in qualche modo di doversi confrontare.

È lì che tutto mi diventa chiaro: quel suo darsi un tono da altolocato, quel suo snobismo ostentato sono più che altro l'espressione di un senso di disagio e di un desiderio di rivalsa sociale, e non una reale espressione di "nobiltà". Come spesso accade, i complessi di superiorità sono in realtà complessi di inferiorità mascherati. Stare in un capoluogo svizzero e ogni tanto a Milano, fare un certo stile di vita, non volersi mischiare con certe persone, è per lui un modo per mostrare un se stesso costruito e non del tutto autentico; quasi a voler disconoscere le sue origini.

Ora vi starete chiedendo: perché vi sto raccontando questa storia in un libro sulle relazioni di coppia?

Perché come potrete immaginare quel tizio ha un sacco di problemi relazionali, non solo con i colleghi, ma anche e soprattutto con le donne; comprese le donne che io in buona fede gli ho presentato e che ritengo delle persone interessanti e meritevoli di attenzioni. Nessuna sembra essere alla sua altezza; ha sempre da lamentarsi, fissandosi su aspetti principalmente estetici o comunque legati a stili di vita secondo lui non abbastanza "raffinati". Per usare una sua frase, non sono tipe da locale "roof top" ma più da birreria.

Questa storia ci insegna che le persone che hanno certi atteggiamenti e che mostrano questo set di valori non possono fare altro che perdersi le caratteristiche davvero rilevanti delle persone e gli aspetti che fondano una relazione autentica e appagante.

Dopo l'ennesima persona venuta a dirmi "ma chi diavolo mi hai presentato?!", dopo l'ennesima situazione poco gradevole da lui generata (anche nei miei confronti), ho deciso di porre fine alla nostra amicizia, promettendomi di non frequentare più persone del genere. In fondo, bene diceva Madre Teresa: «Quello che fa di te una persona elegante non è il vestito, ma il modo in cui tratti gli altri».

5. Alice e l'effetto "pig-maglione"

Una storia simile, sempre di valori distorti e di atteggiamento narcisistico e antirelazionale, vede come protagonista Alice, una donna "in carriera" di trentaquattro anni, brillante, autonoma, piacente; dotata di un certo potenziale emotivo ma troppo "centrata su se stessa" per poterlo esprimere.

Alice un giorno durante un meeting di lavoro incontra Stefano, un libero professionista di qualche anno più grande; e tra i due nasce subito intesa e forte attrazione. Iniziano quindi a frequentarsi per qualche mese.

Lei, come il protagonista della storia che ho raccontato poc'anzi, è abbastanza ossessionata dalla forma e, di converso, poco attenta alla sostanza delle cose. Molto concentrata sull'apparire (sia come lei deve apparire agli occhi degli altri, sia come gli altri appaiono ai suoi occhi), si gratifica con costante attività di shopping in negozi di abbigliamento e accessori,

possibilmente di marca. Stefano al contrario è una persona molto più spontanea e informale, ma comunque educata, corretta, affidabile; con degli interessi più che altro di carattere culturale e di impegno sociale.

Nonostante queste differenze di approccio alla vita, i due trovano molti punti in comune e cercano di coltivare una relazione sana. In realtà, come vedremo, è più che altro Stefano a porsi in un atteggiamento di autentica apertura alla relazione.

Alice ha il privilegio di vivere in una delle città più belle d'Italia, meta turistica per milioni di persone ogni anno, in quanto piena di attrazioni culturali ineguagliabili. Stefano invece viene da un piccolo centro della provincia e, grazie a maggiore elasticità sul lavoro, si rende fin da subito disponibile a farsi carico lui di buona parte degli spostamenti; infatti nei circa quindici weekend su cui si estende la relazione, il più delle volte è lui a recarsi nella città di Alice. Lo fa anche con piacere, dal momento che la vede come un'occasione per visitare la città; e comunque, rispetto alla vita di provincia, la grande città consentirebbe alla coppia nascente di avere una più ampia scelta di attività da svolgere insieme.

Ciò nonostante, ogni volta che Stefano arriva a casa di Alice, trova una certa ignavia e una certa resistenza a qualsivoglia proposta di attività culturale. A ogni proposta di visitare un museo, una mostra, un palazzo storico, di andare a uno spettacolo teatrale, o anche solo al cinema, Alice risponde con freddezza proponendo per contro di stare in casa a guardare serie televisive oppure di fare un giro per negozi e centri commerciali. Il meccanismo perverso utilizzato da Alice è: "Dai, così compriamo qualcosa per te." E ogni

volta Stefano si trova a rientrare dal weekend romantico con una camicia nuova, un maglione nuovo, una cintura nuova... alcuni gentilmente donati da Alice, altri pagati da lui ma scelti rigorosamente da lei.

Stefano, che oltre essere molto innamorato è anche per sua indole aperto alla relazione e quindi anche disposto ad accettare comportamenti abbastanza lontani dal suo modo di vivere, sta al gioco e cerca pian piano di far emergere i punti di connessione tra i propri desideri e quelli della nuova partner. Chiaramente lo fa nella speranza che dall'altra parte vi sia più o meno la stessa intenzione e apertura. Pia illusione; davvero ingenuo aspettarsi apertura da una persona che mostra quel set di valori e che lancia tali segnali di superficialità e di rigidità.

Il comportamento di Alice è infatti palesemente chiuso ed egocentrico. Non c'è una minima attenzione ai desideri del partner e non c'è nemmeno un riconoscimento dello sforzo fatto da lui per cercare amorevolmente di assecondarla. La spinta di Alice verso l'acquisto di vestiti per lui non è affatto un gesto di affetto (come può sembrare), ma un tentativo di rendere Stefano più consono ai suoi canoni di stile e abbigliamento. Un pericoloso effetto Pigmalione, basato però più questioni estetiche che su questioni comportamentali (anche perché Stefano è sufficientemente maturo ed educato da non averne bisogno).

Tornando alla nostra amata metafora, il gioco si risolve nel far indossare a Stefano i costumi di corte, in modo che possa meglio "intonarsi" con gli arredi del castello e trasformarsi presto nel migliore dei cortigiani, nel preferito paggio di corte.

Un gioco così lontano da un'idea autentica di relazione non può che rompersi presto. E la rottura avvie-

ne la volta in cui Stefano si reca nella città di Alice in occasione del compleanno di lei; l'idea è di cenare da lei, alla presenza dei suoi familiari; occasione anche per una presentazione un po' più ufficiale. Arrivato, Stefano trova Alice abbastanza nervosa e distaccata. Lui le ha portato un regalo e anche dei prodotti tipici della sua zona per la cena. Lei in realtà è più che altro interessata a mostragli il nuovo colore di capelli e il nuovo cappotto compratole da uno zio; e lascia il regalo in un angolo, ancora impacchettato.

Il sabotaggio è già in atto nella testa di Alice; e Stefano ha poco da fare, se non cercare di assecondarla per l'ennesima volta e sperare che il nervosismo sfumi da solo lasciando il campo a qualche slancio di empatia e affetto. Ma in prossimità della cena e dell'arrivo degli ospiti, lei si fa particolarmente intrattabile e inizia a fare osservazioni fuori luogo a Stefano. Lui, pur con grande amarezza in cuore, cerca di non far percepire il suo disagio e trascorre la cena con diplomazia e sorrisi di circostanza.

Gli ospiti se ne vanno, passa la notte e arriva la mattina successiva, senza che però Alice cerchi di rientrare in contatto emotivo con Stefano. La sua chiusura e rigidità rimangono e sembrano addirittura aumentate; lui capisce che è il momento di andarsene e non tornare più. Al momento dei saluti lei, cercando in qualche modo di dare una spiegazione a quel triste crollo del castello, gli dice il classico: "eh sai, siamo molto diversi.". Lui se ne va pensando tra sé e sé: "sì, per fortuna".

È passato molto tempo ormai e Stefano, quando ci troviamo per una birra dopo la palestra, ogni tanto trova ancora occasione di tornare sull'argomento. Ripensando a quei mesi, si accorge che di quella relazione

(rivelatasi poi una pseudo-relazione) gli sono rimasti dei bei maglioni, delle belle camicie, un paio di occhiali da sole griffati, e tanti momenti emotivamente aridi.

Non so bene come l'abbia presa Alice, dato che non ho avuto modo di incontrarla dopo la loro rottura. Ma visto il personaggio, si sarà autoconvinta che è finita così perché semplicemente Stefano non era l'uomo adatto a lei, dato che non si era prestato a vestire i panni del paggio di corte e ad adeguarsi allo stile di vita del castello. E si sarà rimessa su Tinder per avviare nuovamente la "lotteria".

6. Il gatto stupidotto e la relazione a distanza

Ho due gatti, nati dalla stessa cucciolata. Uno a pelo corto e uno a pelo lungo.

Sono andato a prenderli io dalla cucciolata e li ho portati a casa ormai più di dieci anni fa; per la precisione nella casa di mio padre a Lodi dove all'epoca vivevo. Li ho sostanzialmente cresciuti io, fino a quando quattro anni fa mi sono trasferito a Pavia; e i gatti sono rimasti da mio padre nel loro ambiente ottimale, con casa grande e giardino. Pavia e Lodi sono comunque a trenta chilometri di distanza e di fatto ogni due settimane torno a stare un weekend nella mia vecchia casa, dove ci sono ancora i due micioni.

Ecco, uno dei due, quello a pelo lungo che si è sempre mostrato meno empatico e più diffidente, ha iniziato a non riconoscermi più. Ogni volta che torno passa tutto il primo giorno a nascondersi come se fossi un pericoloso intruso; salvo poi tornare a riavvicinarsi e addirittura a cercare le coccole dopo il secondo giorno. Peccato che sia troppo tardi perché è proprio il momento in cui io devo tornare a Pavia. E

stessa scena la volta successiva. Finché mi sono rassegnato che probabilmente sarà sempre così.

Sì lo so, questo è un libro sulle relazioni di coppia, non sull'etologia animale; ma una connessione c'è.

La sensazione di impotenza e anche un po' di rassegnazione che provo quando torno a casa e vedo il gatto nascondersi, mi ricorda un po' quella che provavo in un certo periodo della mia vita quando avevo una relazione a distanza con una donna che stava a circa un'ora di volo da me. Vista la situazione geografica non proprio favorevole ci vedevamo più o meno con cadenza quindicinale, per dei "weekend lunghi". Ogni tanto andavo io da lei, ogni tanto veniva lei da me. Tuttavia, ogni santa volta, il primo impatto da parte sua era sempre di freddezza e disorientamento. Nonostante io arrivassi pieno di entusiasmo per i giorni che potevamo trascorrere insieme, lei *prima facie* si mostrava con un atteggiamento difensivo e chiuso, per poi riaprirsi progressivamente durante il weekend e arrivare a lasciarsi veramente andare solo quando stava arrivando il momento di salutarci. Sembra assurdo e stupido, poiché in quel modo non riuscivamo mai a goderci appieno il nostro stare insieme, e lei per prima se ne accorgeva; ma è l'ennesima dimostrazione che la psiche umana ha dei meccanismi inconsci molto radicati che non è facile disinnescare e che rischiano di rendere oltremodo difficile la vita relazionale.

Non vi dico come è andata a finire quella relazione, perché credo sia facilmente immaginabile.

7. L'inseminazione artificiale e il calcolo del rischio

Marika ha trentasei anni, è una donna con una personalità tosta e fa il legale *in house* per una multinazionale con sede a Milano. L'ho conosciuta a un corso di aggiornamento e si è creata subito una certa empatia tra noi; una sera, dopo un aperitivo con altri colleghi, lei si è aperta e mi ha raccontato la sua storia.

Ha alle spalle una relazione importante di due anni e mezzo, sulla quale aveva investito molto e che è finita quando lei ha deciso di iscriversi a un master negli Stati Uniti e il suo fidanzato ha mostrato di non supportarla in alcun modo mettendole anzi i bastoni tra le ruote con vari ricatti morali. "A te non serve questo master perché si dà il caso che tra i due sia io a dover pensare alla carriera", pare abbia detto lui scatenando la delusione e il disorientamento di Marika e portandola a chiudere il rapporto.

Dopo quella relazione, Marika ne ha avuta un'altra a distanza con un ragazzo un po' più giovane di lei. Lui, originario della Liguria, stava a Parigi, mentre lei a Brescia, e per circa sette mesi si sono frequentati con la classica alternanza di voli e spostamenti. Tutto apparentemente perfetto, grande intesa e grande attrazione… fino a quando lei scopre che lui era un poligamo convinto e che in quei mesi aveva frequentato diverse altre donne.

Non entro tanto nei dettagli delle due storie; mi interessa più che altro soffermarmi sullo stato d'animo di Marika. Da come parla, da come si sofferma su alcuni aspetti, dal tono della voce e dagli occhi lucidi, è palese che queste due relazioni finite hanno lasciato in lei delle ferite per nulla cicatrizzate. Si sente ancora bloccata e dice di fare molta fatica ad aprirsi a nuo-

ve relazioni, nonostante si siano presentate anche occasioni interessanti. "Ho i tempi di recupero molto lunghi", mi spiega; e io sento che nessuno meglio di me potrebbe capirla su questo specifico aspetto.

Ad un certo punto mi confida di essersi informata presso una clinica svizzera per l'inseminazione artificiale. Io rimango un po' interdetto, ma comprendo che non sta scherzando. Ormai sente che il tempo per avere una gravidanza sta scadendo – spiega – e che le mancherebbe solo quella tappa per sentirsi del tutto realizzata. Aggiunge che, adesso che le hanno affidato nuove responsabilità sul lavoro, il suo tempo per fare vita sociale è sempre più ridotto e comunque non ha più molto slancio verso le relazioni. Preferisce qualcosa che le consenta di avere il pieno controllo e al supporto di un uomo crede sia di gran lunga meglio il supporto dei suoi genitori che, essendo ancora in salute, potrebbero assisterla durante la gravidanza e durante i primi anni di vita del bambino. Quando ci salutiamo mi lascia il dubbio se si tratti di un progetto reale o di una semplice fantasticheria. Chissà...

Una storia molto diversa ma con alcuni tratti comuni vede come protagonista Bruno, un mio amico dei tempi del liceo, con cui ormai da molti anni avevo perso i contatti a causa del suo trasferimento all'estero per gli studi universitari. Lui aveva fatto ingegneria informatica al Politecnico e aveva finito l'università in Erasmus a Berlino. Lo ritrovo in questi ultimi mesi dopo anni di soli contatti sporadici via Facebook e mi racconta che ha fatto carriera nel settore del calcolo del rischio finanziario: realizza modelli di previsione e algoritmi per grandi finanziarie e assicurazioni. Quando ci rivediamo per una birra lo trovo bene; mi

dice che si sente appagato e realizzato dal suo lavoro, ma non si sbilancia molto a parlare della sua vita privata. Io insisto, gli chiedo se in tutti questi anni di vita tedesca non abbia pensato di mettere su famiglia con una bella donna teutonica. Lui mi fa capire che non ha avuto molte relazioni in realtà e che le poche che ha avuto si sono rivelate fallimentari e poco appaganti.

Faccio qualche domanda impertinente per capire meglio e mi racconta che di frequentazioni ne ha avute anche molte ma tutte in qualche modo lo rendevano insofferente e poco convinto. Mi racconta che di aver litigato pesantemente con una sua partner perché lei non metteva gli yogurt in frigo secondo un preciso ordine di scadenza e che un'altra se n'era andata dall'oggi al domani quando lui ha sbottato per una sciocchezza (delle briciole di crackers cadute sul tavolo). Mentre parla capisco che lui si rende conto di essere eccessivamente rigido ma nello stesso tempo crede di non poter modificare questo suo aspetto.

In generale sembra che lui abbia un approccio eccessivamente calcolatore alle relazioni; è come se applicasse dei criteri di *risk assessment* anche in campo relazionale, non ottenendo ovviamente gli stessi successi che invece ottiene sul lavoro (e al contrario rimanendone nevrotizzato). Io gli dico che secondo me non funziona come approccio e che nessuna relazione potrà mai rispondere ai suoi parametri da algoritmo. Vivere nella radura significa accettare di non avere il pieno controllo, cerco di spiegargli.

Dal canto suo, Bruno, che non è affatto una persona stupida, capisce bene ciò che cerco di dirgli e fa autoironia sul suo irrigidimento e inaridimento emotivo: "A furia di fare algoritmi sono diventato un

automa!". E dai pochi episodi che mi racconta colgo che si trova davvero a disagio in relazioni autentiche, che richiedono un certo investimento emotivo. Nei suoi occhi vedo una punta di tristezza, anche se mi sembra prevalere la rassegnazione; come se dicesse "Che ci vuoi fare?! Sono fatto così."

8. La figlia adottiva trentenne

Loredana è una cara amica, trentatreenne, imprenditrice di successo del settore comunicazione e vive nella provincia milanese. Una sera, mentre stavamo ascoltando una band blues di amici comuni, mi racconta di essersi innamorata e di sentire di aver trovato finalmente la persona giusta. Dice che si stanno frequentando da qualche mese e che tutto sta andando a una velocità molto elevata; infatti ha già avuto modo di conoscere i genitori di Giacomo (così si chiama la sua nuova fiamma). Aggiunge che il padre di lui l'ha presa in particolare simpatia, fin dal primo incontro fugace in un bar di Milano.

Giacomo, trentasei anni, responsabile risorse umane presso un'azienda di consulenza, vive infatti a Milano da circa quattro anni; proviene però da Belluno e i genitori ogni tanto vengono a trovarlo nella "grande mela". Giacomo, a titolo di battuta, dice un giorno a Loredana: "mio padre parla di te come se fossi la figlia femmina che non ha mai avuto!". Loredana, profondamente coinvolta nella relazione con Giacomo, prende questa dichiarazione come un segnale positivo, in vista della costruzione di un rapporto solido e duraturo sostenuto anche dalle famiglie di provenienza.

Purtroppo però non è tutto oro ciò che luccica e presto emerge la fregatura in questa strana e prematura "adozione". Emerge quando Giacomo va a passare le feste di Natale dai genitori e invita Loredana a raggiungerlo per i giorni di Capodanno.

Lei da un lato è allettata dall'idea di trascorrere le feste con il suo uomo in un contesto meraviglioso come le Dolomiti venete; dall'altro sente un po' prematuro farsi ospitare nella casa dei genitori di lui. Propone quindi a Giacomo un compromesso: prenotare un bed & breakfast per i tre giorni limitrofi a Capodanno. Giacomo da un lato capisce e concorda che sia po' presto per stare dai suoi genitori, dall'altro però dice a Loredana che lui comunque sarebbe rimasto a dormire dai suoi: "sai, torno a Belluno solo per le feste di Natale e i miei ci tengono molto che io rimanga con loro il più possibile", spiega.

Lei rimane un po' perplessa; alla fine si tratterebbe dei soli tre giorni di Capodanno e lui avrebbe comunque tutto il resto delle feste per stare dai suoi. Ma Giacomo sembra abbastanza inflessibile. Loredana, che per sua indole cerca sempre di vedere il bicchiere mezzo pieno, non insiste e prenota quindi la camera solo per sé.

A prenotazione fatta e solo due settimane prima di Capodanno, Giacomo dice a Loredana di aver parlato con suo padre, il quale insiste affinché Loredana sia loro ospite. Lei rimane un po' disorientata da questo cambio di prospettiva, ma Giacomo sembra abbastanza convinto; dunque disdice la prenotazione.

Arriva il fatidico momento e lei arriva a Belluno. L'accoglienza è più calorosa da parte dei genitori di Giacomo che da parte di Giacomo stesso, il quale mostra un po' di disagio e agitazione; come se per lui

fosse una sorta di prova per la coppia, più che una bella occasione per passare del tempo insieme in un momento di festa.

Non solo. Loredana, fin da subito, nota un'atmosfera familiare "particolare" e a lei un po' estranea. Lei è una donna abbastanza autonoma, sia economicamente sia affettivamente, che vive in una grande città da molti anni e ha ormai instaurato un rapporto adulto con i genitori. Lui, invece, si mostra completamente diverso dal Giacomo "milanese" che lei aveva conosciuto; sembra infatti essersi nuovamente calato in una dinamica adolescenziale, in cui, più che come un figlio adulto che ha finalmente fatto carriera e si è creato la sua vita, viene trattato come "il figliol prodigo" tornato finalmente al nido d'origine. In altre parole, Giacomo, nonostante i suoi trentasei anni, la sua laurea e il suo ruolo da manager, una volta reinserito nel contesto familiare torna ad essere il figlio adolescente da coccolare ma nello stesso tempo da tenere sotto controllo e inquadrare nelle gerarchie familiari palesemente patriarcali.

Il signor Sandro è infatti un padre di quelli che non perde occasione per dimostrare che è lui a portare i pantaloni in casa, con un atteggiamento ipercontrollante nei confronti dei figli e anche della moglie, donna bonaria e premurosa ma abbastanza succube del marito.

È qui che Loredana capisce il pericoloso rovescio della medaglia della famosa frase "per mio padre sei come la figlia femmina che non ha mai avuto". Già dal primo giorno Loredana si sente trattata a sua volta come una figlia adolescente da educare e inquadrare in quel contesto familiare disfunzionale, senza una minima attenzione a quelle che possono essere le

sue esigenze, le sue sensazioni e più in generale la sua personalità (ormai ben definita). In nessuna delle discussioni affrontate durante i pranzi e le cene si sente riconosciuta come adulta; e anzi ogni occasione sembra buona per farla sentire fuori posto e non avvezza agli usi e costumi della famiglia e in generale della loro zona di origine. “Ma perché non mangi questo?”, “Ma perché non fai quello sport?”, “Ma perché non fai quel lavoro?”, “Ma perché non sei mai stata lì?”. Il tutto aggravato dal fatto che – cosa abbastanza comune in buona parte del Veneto – in casa tutti parlano in dialetto e Loredana, che è cresciuta in toscana, fa fatica a seguire i discorsi.

L’atmosfera che si respira in quella casa è emotivamente asfittica e, in senso più ampio, poco costruttiva a livello relazionale. Tuttavia, agli occhi di Loredana, l’aspetto più disarmante è la totale mancanza di empatia da parte di Giacomo. L’atteggiamento dei genitori di Giacomo può essere in un certo senso comprensibile; sono persone anziane, di media estrazione culturale, rimaste per buona parte della loro vita nelle valli dell’alto Veneto; ma per Loredana non è comprensibile né accettabile che Giacomo, il quale si pone come uomo di mondo e di mentalità “metropolitana”, non riesca minimamente a cogliere il disagio della sua donna e non abbia la sensibilità per cercare di stemperarlo. Basterebbe intervenire in alcune discussioni semplicemente cambiando discorso o facendo una battuta; ma forse, ancor più semplicemente, basterebbe qualche sorriso accompagnato da uno sguardo empatico. Nulla di tutto ciò; sembra addirittura che Giacomo preferisca osservare a distanza il comportamento di Loredana e valutare quanto lei riesca ad adeguarsi agli schemi della “famiglia adottiva”;

quasi fosse un esame. E come è d'uopo in occasione di qualsiasi esame, arriva presto il giudizio nei confronti della povera Loredana: "ma insomma, potresti essere un po' più simpatica con i miei genitori!". Lei risponde spiegando il disagio che sta vivendo in quel contesto per lei molto anomalo, ma lui non mostra di capire e si mette sulla difensiva. "Ti porto qui dai miei genitori, e tu non mi aiuti nemmeno un po'...".

Davvero bizzarro: Loredana si trova in un ambiente completamente nuovo, con dinamiche per lei sconosciute, in cui – tra l'altro – si parla una lingua a lei non nota... ed è lei a dover aiutare Giacomo. Rimane senza parole di fronte a quella frase e capisce con profonda delusione e rammarico che forse quella relazione non ha i requisiti minimi per portare buoni frutti. Soprattutto perché ha messo a fuoco lo schema familiare da cui proviene Giacomo, in cui i genitori non hanno un rapporto paritario, e capisce quanto lui l'abbia interiorizzato e con buona probabilità tenda, pur inconsciamente, a replicarlo nella loro relazione.

Come abbiamo più volte detto, l'intelligenza emotiva non va di pari passo con l'intelligenza accademica e con i titoli di studio; e se è aggravata da una latente immaturità affettiva, il risultato non può che essere tra i più deleteri.

Ricollegando questa storia alla nostra amata metafora, Loredana è arrivata a Belluno pensando di poter esplorare con Giacomo un altro pezzo di radura e invece si è trovata ingabbiata in un castello e costretta a vestire i costumi di corte; tra l'altro nemmeno nel castello "personale" di Giacomo, ma nel castello costruito dal signor Sandro, dal quale Giacomo in realtà non si è mai davvero allontanato.

Mettendo per iscritto questa storia mi torna alla mente ciò che ho letto tempo fa in un ottimo libro della psicologa Lindsay C. Gibson intitolato "Adult Children of Emotionally Immature Parents: How to Heal from Distant, Rejecting or Self-Involved Parents" dedicato proprio al tema delle persone adulte che sono figlie di genitori emotivamente immaturi e che quindi hanno interiorizzato questa immaturità come schema mentale e come modello.

> Le persone emotivamente immature hanno uno scarso senso della storia personale e resistono al fatto di essere responsabili delle loro azioni passate e delle conseguenze future. Mancando di un senso profondo di sé, pensano che l'intimità familiare significhi invischiamento con persone che si rispecchiano a vicenda. Una vera comunicazione è quasi impossibile a causa della loro scarsa empatia e della loro rigida enfasi sui ruoli. Trascurano la riparazione delle relazioni e la loro reciprocità, e riducono il lavoro emotivo necessario per essere sensibili alle altre persone. In compenso, si concentrano sul fatto che altri sembrano farli sembrare buoni o cattivi. Difendersi dall'ansia diventa più importante del relazionarsi in modo autentico con altre persone, anche con i propri figli.[1]

9. La playlist di YouTube e l'attacco di cuore

Luca è un ex musicista di quarantuno anni, oggi consulente informatico. Un giorno conosce Anna, una donna di trentacinque anni che lavora come ricercatrice tra l'Italia e Londra, e inizia tra i due una relazione molto passionale.

Un pomeriggio, una delle prima volte in cui Luca si trova ospite presso l'appartamento che lei condivide

---

1 Gibson, *Adult Children of Emotionally Immature Parents: How to Heal from Distant, Rejecting or Self-Involved Parents* (cap. 1).

con due colleghe in zona Notting Hill, Anna entra in doccia e dal bagno chiede a Luca la cortesia di mettere su un po' di musica. Lui, immerso pienamente nell'atmosfera londinese, va su YouTube e lancia una playlist di capolavori della musica britannica, tra cui Eric Clapton, Pink Floyd, David Bowie. Dopo circa venti minuti lei esce dal bagno e con tono di sufficienza dice: "Non ho mai fatto la doccia con della musica così brutta!".

Luca, che fino a quel momento non aveva mai avuto particolari problemi di salute, per l'impatto di quella frase inizia a sentire una forte fitta al braccio sinistro e perde i sensi. Si risveglia nel reparto terapia intensiva di una clinica della capitale inglese; i medici gli dicono che ha avuto un principio di infarto.[2]

2 Attenzione, parte di questa storia potrebbe non essere vera.

Riflessioni finali e ringraziamenti

Siamo arrivati alla fine delle mie elucubrazioni sulla complessità delle relazioni di coppia; lascio a voi lettori giudicare se vi abbiano illuminato un po' la via e vi abbiano fatto fare un passo avanti nella comprensione delle dinamiche relazionali, o se semplicemente abbiano aggiunto complessità alla complessità, appesantendo la percezione di tali dinamiche.

Se consideriamo anche le traduzioni e i libri di cui sono curatore, questo è il quindicesimo libro che ho pubblicato. Il quindicesimo e anche il più difficile. Non solo perché tratta argomenti fuori dalle mie competenze professionali e quindi mi ha costretto ad utilizzare strumenti intellettuali diversi rispetto ai precedenti libri, ma anche perché mi ha costretto a rispolverare storie e avvenimenti personali che mi hanno messo alla prova. Non c'è dubbio che ciò abbia avuto una funzione anche – per così dire – terapeutica, ma non è stato indolore attingere di nuovo a quei cassetti della mia memoria.

Nell'idea originaria doveva essere un semplice pamphlet di riflessioni personali ed estemporanee, buttate giù quasi a casaccio; ma poi si è evoluto in qualcosa di ben più articolato e complesso. In alcuni momenti, durante la scrittura, ho avuto la percezione che l'impresa fosse fuori dalla mia portata, ma poi pian piano mi sono sentito sempre più a mio agio con l'argomento e con la forma che stava prendendo l'opera.

Chi è abituato a leggere miei libri e articoli sul tema del diritto d'autore e del diritto delle nuove tecnologie penserà che mi sono bruciato il cervello, che a furia di parlare di licenze anche il mio buon senso si è preso una licenza, che anch'io affacciandomi ai quaranta inizio a dare i primi sintomi da crisi di mezza età... forse sono tutte spiegazioni plausibili, che onestamente non mi sento di smentire categoricamente. Resta il fatto che questo libro è stato per me un passo importante verso un terreno non esplorato e che mi ha permesso di misurare le mie capacità di argomentazione e scrittura anche su temi che non sono il mio pane quotidiano.

Tra l'altro, ora che il lavoro è concluso e mi accingo a inviare la bozza definitiva all'editore, realizzo che anche scrivere questo libro, occuparmi di questi temi, rivolgermi a un pubblico diverso da quello a cui mi rivolgo da ormai quindici anni, in fondo, è – utilizzando la solita metafora – anch'esso un modo per farmi un altro giro nella radura.

Infine, i dovuti ringraziamenti. D'altronde, questo libro è stato il più condiviso e collettivo tra quelli che ho pubblicato. In nessuno degli altri miei libri in materia giuridica mi sono trovato a sentire l'esigenza di condividere paragrafi e riflessioni nel mezzo della fase di stesura e a raccogliere diversi *feedback* prima di poter proseguire nella stesura. Infatti in queste pagine non c'è solo farina del mio sacco, ma ci sono i consigli, le critiche, le annotazioni, le riflessioni, e anche le storie personali di tante belle persone che ho avuto l'onore e il piacere di incontrare nella mia esplorazione della radura. Perciò tengo ad esprimere pubblicamente la mia riconoscenza a queste persone.

Ringrazio innanzitutto le persone che hanno dedicato tempo ed energie per fornire delle indicazioni puntuali sulle bozze del libro: Vincenza, Fabiano, mia mamma, Silvia, Stephanie.

Ringrazio inoltre tutte le persone che hanno condiviso con me le loro riflessioni ed esperienze (che ovviamente non posso nominare per non violarne la riservatezza) e tutte le persone che mi hanno fornito spunti sui temi che ho trattato nel libro, che hanno dato indicazioni anche solo estemporanee, che mi hanno incoraggiato a scrivere l'opera: Carla B., Fabio S., Cristina D., Luna, Marco C., Angela C., Valerio, Renato. Ringrazio infine l'editore per la rinnovata fiducia e per la libertà che mi ha concesso nel gestire il progetto editoriale. Davvero senza il loro contributo, anche indiretto, e il loro incoraggiamento questo libro probabilmente non sarebbe mai venuto alla luce.

Bibliografia

Aa.Vv. *The Book of Life. Developing Emotional Intelligence,* libro disponibile online al sito http://www.thebookoflife.org/.

Francesco Alberoni, *L'erotismo*, Garzanti, 1986.

Zygmunt Bauman, *Amore liquido. Sulla fragilità dei legami affettivi,* Laterza, 2006 (traduzione: Minucci).

Cordelia Fine, *His brain, her brain?*, "Science", 21 Novembre 2014, Vol. 346, Issue 6212, pp. 915-916 (DOI: 10.1126/science.1262061).

Bryant Furlow, *The smell of love,* disponibile online sul sito PsychologyToday.com (https://www.psychologytoday.com/us/articles/199603/the-smell-love).

Umberto Galimberti, *Le cose dell'amore,* Feltrinelli, 2004.

Michele Giannantonio, *Paura di sentire,* Erickson, 2012.

Lindsay Gibson, *Adult Children of Emotionally Immature Parents: How to Heal from Distant, Rejecting or Self-Involved Parents,* New Harbinger Publications, 2015.

Daniel Goleman, *Intelligenza emotiva. Che cos'è e perché può renderci felici,* BUR, 2005 (traduzione: Blum, Lotti).

John Gray, *Gli uomini vengono da Marte, le donne da Venere*, Rizzoli, 2008 (traduzione: Piccioli).

James Hollis, *Progetto Eden. La problematica dell'investimento paradisiaco nelle relazioni di coppia e nel sociale*, Zephyro Edizioni, 2002 (traduzione: Nobile).

Robert H. Hopcke, *Nulla Succede per Caso. Le coincidenze che cambiano la nostra vita*, Mondadori, 2009.

Sandro Iannacone, *Uomini e donne, cervelli diversi ma tanto uguali. Lo dice la scienza*, articolo per Repubblica.it disponibile all'indirizzo http://www.repubblica.it/scienze/2014/11/25/news/uomini_e_donne_diversi_ma_tanto_uguali_lo_dice_la_scienza-101379801/.

Pietro Lombardo, *Impariamo ad amare. La maturità psico affettiva*, Vitanuova, 2006.

Veronica Mazza, *Sei single? Esci dalla tua comfort zone sentimentale*, articolo-intervista disponibile all'indirizzo http://d.repubblica.it/amore-sesso/2014/11/21/news/psicologia_single_abitudine_consigli_cambiamento-2381738/.

Maurizio Sgambati, *Elaborazione del lutto: far fronte al dolore della perdita*, articolo disponibile online all'indirizzo https://www.psicosgambati.it/2015/11/09/elaborazione-del-lutto-far-fronte-al-dolore-della-perdita/.

Mirko Volpi, *Oceano Padano*, Laterza, 2015.

Patricia Wallace, *La psicologia di Internet*, Raffaello Cortina, 2017 (traduzione D. Moro).

Florian Zsok, Matthias Haucke, Cornelia Y. de Wit, Dick P. H. Barelds (Department of Psychology, University of Groningen, Netherlands), *What kind of love is love at first sight? An empirical investigation*; disponibile online alla pagina http://onlinelibrary.wiley.com/wol1/doi/10.1111/pere.12218/full.